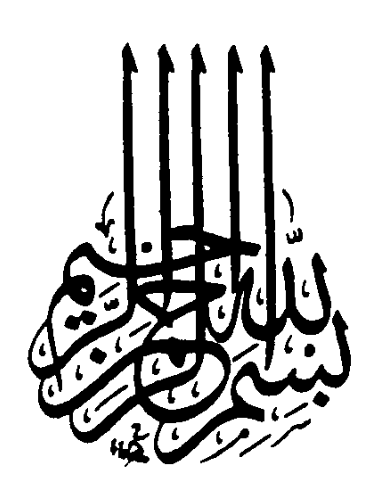
رحلة المحبين

إلى

إكمال نصف الدين

من ليلة الزفاف إلى الحياة الزوجية



رحلة المحبين

إلى

إكمال نصف الدين

من ليلة الزفاف إلى الحياة الزوجية

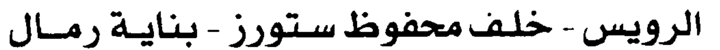
محسن عقيل

دار المحجة البيضاء

الطبعة الأولى

٢٠٠٨م ١٤٢٩هـ

دار المحجة البيضاء
للطباعة والنشر والتوزيع
بيروت - لبنان



الرويس - خلف محفوظ ستورز - بناية رمال

ص.ب: ١٤/٥٤٧٩ - هاتف: ٠٢/٢٨٧١٧٩ - ٠١/٥٤١٢١١ - تلفاكس: ٠١/٥٥٢٨٤٧

E-mail:almahajja@terra.net.lb

www.daralmahaja.com

info@daralmahaja.com

المقدمة

الحياة الزوجية من أهم جوانب الحياة الإنسانية، التي يمر بها الرجل والمرأة، فهي تُشغل الجزء الأكبر من حياتهما، فإن كانت الحياة الزوجية لديهما قائمةً على الحب الصادق، والوِفاق التام، والتفاهم الكامل؛ كانت حياتهما سعيدة، يظللها الأمن والاستقرار والمودة، وهذا يعني أنهما يُنشئان جيلاً طيباً يعرف للحياة قدرها، وللسعادة مكانتها فيما يستقبل من أعباء ومسؤوليات؛ ولهذا كانت الحياة الزوجية السعيدة الهانئة، عِماد الأجيال الصاعدة!!!..

ونظراً لما لهذا الموضوع من أهمية كبرى، وغاية عظمى، في حياة الناس جميعاً، تقدمتُ بهذه الأبحاث الهادفة، التي استفدتها من مطالعتي الدائبة حول ما كُتب في هذا الخصوص، بأقلام علماء أجلاء، وباحثين متخصصين، وعلماء نفس وعلم اجتماع، لتكون دراسة أوسع وأشمل وأرحب، يطَّلع من خلالها كلٌّ من الشاب والشابة عند إقدامهما على الزواج، على أحكام الزواج «من ليلة الزفاف إلى الحياة الزوجية» مما قرره الدين الحنيف، ثم على العلاقة بين الزوجين، ثم على ما بينهما وبين أولادهما، كل ذلك في «ضوء القرآن العظيم والسّنّة النبوية المطهرة»!!..

ذلك أنه ليس في الوجود دينٌ يُنظم حياة الناس، ويُحل مشاكلهم، كدين الإسلام الحنيف، حيث أعطى الإنسانية جميعاً كل ما تحتاج إليه في الوصول إلى السعادة والطمأنينة والأمان!! فقد نظَّم الإسلام العلاقات العامة والخاصة بين الناس، وعلى رأس ذلك العلاقة بين الزوجين، فوضع لهما نظام أسرة تقوم على أمتن الروابط، وعلى أقوى الدعائم، في أسمى ما يتطلع إليه البشر!!...

وحين قامت روابط الزواج على غير هذه الدعائم تفاقمت الخلافات الزوجية، وازدادت نسبة الطلاق بين الأزواج، وعانى الأبناء والبنات من مرارة اختلاف الآباء والأمهات، مما زاد في تفشّي البؤس والتفرّق والتباغض بين الأُسر والعائلات، فتعددت المشاكل، وكثرت همومها، وهكذا تضخمت المشاكل التي تهدد الأسرة المسلمة في حاضرها ومستقبلها.

إن الإسلام دين قويم، ومنهج مستقيم، أنزله الله تعالى لِيُصلح حياة الإنسان في دنياه

وآخرته، ولننظر إلى هذا التوجيه الرفيع الكريم في إعطاء النفس الإنسانية - سواء كانت ذكراً أم أنثى - حقها لإشباع غريزتها إشباعاً مشروعاً مُتَّزناً ضمن ضوابط ثابتة وروابط قوية، وذلك في إطار الحياة الزوجية في الإسلام.

هكذا يُعتبر «الزواج» في الإسلام مصدر السعادة والهناء، وأصل الطمأنينة والرخاء، وذلك لأن الزواج مآل الرجولة المتكاملة، ومرجع الأنوثة المتنامية، يجد فيه كلٌّ من الزوجين الرياض الرحبة في استقرار الحياة... وتحقيق الآمال..

والله عزّ وجلّ يقول: ﴿وَمِنْ ءَايَـٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَـَٔايَـٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾(١) وقال الله سبحانه: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾(٢)، فماذا يكون الزواج بعد أن وصفه الله تبارك وتعالى بـ«السَّكن، واللباس» ثم حَبَاه بـ«المودة، والرحمة»؟! إلا أن يكون للإنسان «للزوج وللزوجة» الأمان والاطمئنان، والسعادة والهناء!!..

ومن هنا نقول بكل ثقةٍ وبصيرةٍ وإدراكٍ:

إن نظام الأسرة في الإسلام نظامٌ رباني فيه تتحقق رعاية الفطرة الإنسانية وحاجاتها ومقوّماتها، باعتبارها مهد البشرية ومصدر نموّها وتكاثرها!!..

وإن أحكام الزواج في الإسلام منهجٌ متكاملٌ، تجمع بين العبادة وإشباع الفطرة، فهي التي تُحدد الطريقة التي يُحبُّ الله أن يجتمع عليها «الرجال والنساء» في رابطة نظيفة مطهرة، لبناء أسرة مباركة كريمة!!..

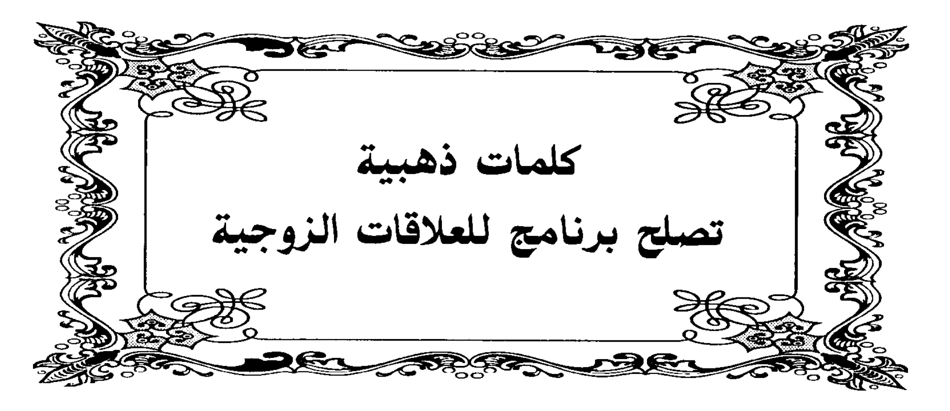
وإني إذ أقدّم هذا الكتاب باسم: «رحلة المحبّين إلى إكمال نصف الدين» الذي اخترته من خيرة الأبحاث في هذا المجال؛ ليكون مشاركةً فاعلةً في إيصال هذه الأبحاث المختارة إلى كل بيتٍ، وإلى كل أسرة، بل إلى كل زوجٍ وزوجةٍ، ليرى كل واحدٍ منهما موقعه ومكانته!!..

أسأل الله تعالى أن يتقبّل مني صالح عملي، وأن يغفر لي خطيئتي وزلّتي، وأن يوفقني وجميع المسلمين إلى طاعته وعبادته، إنه حميد مجيد، والحمد لله رب العالمين.

«محسن عقيل»

---

(١) سورالروم، الآية: ٢١. (٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.



كلمات ذهبية
تصلح برنامج للعلاقات الزوجية

❁ تتوقف السعادة الزوجية على تقاسم المشاعر، والآمال، والطموحات.. أكثر مما تتوقف على تقاسم الفراش والسرير، ولقمة العيش.

❁ جذوة العلاقة بين الزوجين قد تنطفىء فترة من الزمن، ولكن باستطاعتهما دائماً إشعالها من جديد بثقاب المحبة.

❁ الحياة الزوجية لا تعني العمل الجنسي فحسب... ولكن الجنس يلعب الدور الرئيسي فيها.

❁ العيش مع بعض الزوجات: جنّة.. ومع بعضهن: جهنّم.. والأغلب هو أمر بين الأمرين.

❁ الصداقة بين الزوجين تحوّل الزواج العادي إلى زواج جيّد، والزواج الجيّد إلى زواج عظيم، والزواج العظيم إلى زواج لا مثيل له.. وغياب الصداقة بينهما يسير بالزواج إلى عكس المسير، فيحوّل الزواج الذي لا مثيل له إلى زواج جيّد، والجيّد إلى عادي، والعادي إلى كارثة.. وفي كل الأحوال، لا وجود لزواج عظيم أو جيد خارج دائرة الصداقة بين الزوجين.

❁ خارج الإطار الزوجي، فإن الجنس هو غاية الصداقة بين الذكر والأنثى، أما في الإطار الزوجي: فإن الصداقة هي غاية الجنس بينهما.

❁ في العلاقات الزوجية، كل المشاكل قابلة للحلّ بسهولة، بشرط أن ينظر الزوجان إلى المشاكل على أنها قضية أخذ وعطاء، لا قضية انتصار وهزيمة.

❁ حِمل الزواج ثقيل.. ومن دون التكاتف بين الزوجين، فهو إما أن يميل على أحدهما ويحطمه، أو يسقط على الأرض ويتحطم.

❀ غيرة الزوج تجاه زوجته.. إيثار. وغيرة الزوجة تجاه زوجها.. استئثار.

❀ الزواج يفتح باب الرحمة، وباب الرزق، وباب السعادة، وباب النجاح، وباب الثواب، وباب الجنة. ويغلق باب الفشل، وباب العقاب، وباب النار.

❀ عمل الزوجة خارج البيت مشروع انتحار، أكثر مما هو انتحار مشروع.

❀ الزوجة الصالحة أمان في النفس، وراحة في القلب، وسعادة في الحياة.. أما نقيضها فهي تعب في النفس، وجرح في القلب، وشقاء بلا حدود.

❀ المرح في الحياة الزوجية كالسكر في الشاي، فبالرغم من أن الكثير منه غير مطلوب.. إلا أن الحياة بدونه مرّة إلى درجة لا تطاق.

❀ المزاح بين الزوجين يشدهما إلى بعض، أكثر مما تشدهما القضايا الجدّية في الحياة.. فلكي تسعد الحياة الزوجية فلا بد أن تكون مزيجاً من الجدّ والمرح كما هي مزيج من المتعة والتعب.

❀ الزوجة شريكة حياة، قبل أن تكون شريكة سرير، وهي سيدة البيت، وليست خادمة المطبخ، وصديقة الرحلة، وليست حصان العربة.

❀ الطلاق شرّ لا بد منه.. وأفضل ما فيه أنه يمكن الاجتناب عنه.

❀ أكرم زوجتك لتتكرم بها، وأسعدها لتسعد بها، ومتّعها لتتمتع بها، واقبل بها كما هي، لتقبل بك كما أنت.

❀ من يحاول أن يجبر زوجته على أن تكون مثله، يخسرها كما هي، ولا تربحه كما هو.

❀ لا مكان فوق السرير الزوجي إلا لأحد أمرين: أما السعادة أو الهموم اليومية.

❀ في الزواج لا نجاح لأحد الزوجين على حساب الآخر.. لأن الزواج شركة مشاعة، فإما أن يربحا معاً، أو تنهار الشركة على رأسيهما معاً.

❀ أن تؤمن بجنة الله تعالى، لا يعني أن تهمل جنينة بيتك. وأن تتمنى حور العين هناك، لا يعني أن تزهد في التمتع بزوجتك في دنياك.

❀ لكي تتمتع بزوجتك، لا بدّ أن تغلق قلبك على كل نساء العالم.

❀ جميع الأزواج يعترفون بأن الزواج يتطلب التضحية، ولكن المشكلة، في الزيجات الفاشلة، أن كل واحد من الشريكين يتوقع أن تأتي التضحية من الطرف الآخر.

❁ بعض الزوجين يُمثّلان ديكين متناطحين. وبعضهم يمثّل دجاجتين وادعتين. وبعضهم يمثّل ديكاً متسلطاً، ودجاجة مستسلمة. والأغلب يمثّل دجاجة تحاول أن تكون ديكاً. وديكاً يرفض أن يتحول إلى دجاجة. وربما يتبادلان الأدوار.

❁ زينة الحياة في زوجيّتها.. فأي جمال تراه في عصفورة وحيدة، تقضي ساعاتها في زوايا الغابات، ولا تجد صدى لزقزقتها؟. وأي جمال في رجل لا يخفق له قلب، ولا يخفق قلبه لأحد؟ وأي سعادة في عزوبة كئيبة، وكآبة العازبات؟

❁ الزواج الناجح هو الذي يحاول فيه الزوجان أن ينتصرا به، لا أن ينتصرا فيه.

❁ ليست السعادة الزوجية نتاج تلاحم جسدين، وتلاقي جنسين.. بل هي نتاج انسجام روحين، واندماج قلبين.

❁ لا بديل عن الزواج إلا المخدرات.. فمن يرفض الزواج، فلن يبقى أمامه إلا المتعة الفردية.. وهي متعة وهمية على كل حال.

❁ ينجح في العلاقة الزوجية، من يريدها استمراراً طويل الأمد.

❁ الصداقة الحميمة بين الزوجين يدعم العلاقة الزوجية، أكثر مما تدعم العلاقة الزوجية الصداقة الحميمة بينهما.

❁ السعادة الزوجية، كالصحة: تاج على رؤوس أصحابها، لا يراه إلا من افتقدها.

❁ من أعظم نعم الله على النساء خلقه للرجال.. كما أن من أعظم نعمه على الرجال خلقه للنساء.

❁ لكي تتمتع بزوجتك، لا بد أن تعرف كيف تجعلها تتمتع بك. ولكي ترتاح إلى أهلك، لا بد أن تعرف كيف تجعلهم يرتاحون إليك. فالمتعة والراحة أمران ينعكسان عليك من الآخرين، ولا ينبعان من داخلك.

❁ زوجتك، هي أنت في أفضل تجلياتك، فانظر كيف تتعامل مع نفسك في مثل هذه الحالة.

❁ النجاح في الزواج يعوض عن كل فشل. ولا يعوض النجاح في أي حقل، عن الفشل في الزواج.

❁ كما لا يوجد زواج رائع من دون جنس رائع.. كذلك لا يوجد جنس رائع من دون زواج رائع.

❀ الزواج يضعك على محك أن تجرب غيرك في نفسك، وأن تجرب نفسك في غيرك.

❀ في الزواج مشاكل لا بد منها: غير أنها قابلة للحل. أما العزوبة فهي بذاتها مشكلة لا تنحل.

❀ أحياناً يكون الزواج ثمرة الحب.. وأحياناً يكون الحب ثمرة الزواج.. وفي الأول يرحل الزواج مع رحيل الحب، أما في الثاني فالحب باق ما بقي الزواج.

❀ الجنس بدون الزواج: مثل لب موز بلا قشور، فهو قد يكون لذيذاً، ولكنه سريع العطب حتماً.

❀ الزواج الذي لا يحوطه الحب المتبادل، إما أن ينتهي بالطلاق، وإما أن ينتهي إلى الخيانة، وفي أفضل الحالات يبقى جحيماً لا يطاق.

❀ أقدم على الزواج، ليس هروباً من حياة الوحدة، بل رغبة في حياة المشاركة. فالزواج مسؤولية أكثر مما هو ملهاة.

❀ الزواج يقوم على شراكة حقيقية، أكثر مما يقوم على حب حقيقي.

❀ إذا استطعت أن تحقق النجاح في حقل الزواج، فهذا يعني أنك تستحق النجاح في كل حقول الحياة.

❀ كلما تقدم بنا العمر، كلما ازدادت حاجتنا إلى شريكة حياة، ففي النهايات نحتاج إلى من يحمل معنا هموم الروح. أما في البدايات فنحتاج إلى من يحمل معنا هموم الجسد.

❀ الزواج مؤسسة تستحق كل التضحيات للحفاظ عليها.

❀ كم هو جميل أن تتزوج المرأة، ولك من القوة ما تستطيع أن تتمتع بها. وأجمل من ذلك أن تتزوج منها، ولك من النضج ما يكفي لجعلها تتمتع بك.

❀ يتزوج الفتى بالفتاة، فيعيشان عاشقين فترة من الزمن.. ثم يعيشان كأخ وأخت فترة أخرى.. ثم إما يتحول الرجل أباً لزوجته، أو تتحول المرأة أماً لزوجها.. أو يتنافران.. فيعودان غريبين، لا يكن أحدهما للآخر وداً، ويكون الزواج بالنسبة إليهما، كأساً قد انتهوا من شرب نصفه الذي من العسل، وبقي عليهم أن يتجرعوا نصفه الذي من العلقم.

❀ الزوجة الصالحة كنز لا يفنى، وغنى لا يزول، ولذة لا تنتهي.. أما الزوجة الطالحة ففقر لا ينتهي، وشقاء لا يزول، ووحشة لا تتبدل.

❁ رجل بلا امرأة، كسراج بلا نور. . وامرأة بلا رجل، كخيمة بلا عمود.

❁ من تحسنت علاقته بزوجته، تحسنت علاقة أولاده بهما معاً.

❁ استثمر عملك في عائلتك: لتربحهما. ولا تستثمر عائلتك في عملك فتخسرهما.

❁ إخلع مشاكلك على عتبة دارك، كما تخلع أحذيتك هناك. . وإلا فلا تلومن إلا نفسك، إذا تراكمت عليك كل من مشاكل الدار ومشاكل السوق.

❁ كلما تزداد مشاكلك في البيت، تزداد مآسيك في موقع العمل، وكلما تقل فيه، تقل في موقع العمل أيضاً، لأن السوق امتداد للدار، وليس العكس.

❁ قال عجوز تجاوز التسعين، وقد خبر الدنيا حلوها ومرها: إن أهم قرار شخصي يتخذه أحدنا لدنياه، هو اختياره لزوجته التي تصبح جزءاً منه، ويصبح جزءاً منها. . إن الزوجة هي غيرك إلا أنها أنت عينك.

❁ في الحياة الزوجية يجب أحياناً أن تتكلم الأفعال بصوت عال، بدلاً أن تتحدث الأقوال بصوت خافض.

❁ أفضل حالات الزواج أن يصل الزوجان إلى الشعور بأن كل واحد منهما جزء مستقل من الآخر في كيان واحد، وليس عنصراً محورياً في كيانين مختلفين.

❁ المحبة تزداد لدى الزوجين بطلبها من الشريك، كما تزداد بعطائها له، وأيهما سبق الآخر كان له التأثير ذاته.

❁ العلاقة الزوجية مثل نبتة صغيرة وضعت للتو في التربة: إنها تحتاج إلى سقيها بالعواطف النبيلة، ورعايتها باهتمام بالغ، وتعهدها بشكل مستمر، حتى تنمو ويشتد عودها، وإهمالها حتى لعدة أيام يؤدي إلى ذبولها وموتها.

❁ إن التصاقاً أقل من الزوجة بزوجها، يؤدي إلى مزيد من التصاق الزوج بزوجته.

❁ ليس الزواج متعة فقط. . ولا هو مسؤولية فحسب. . بل هو أمر بين الأمرين.

❁ في الوصال روعة الأخذ بالعطاء.

❁ تكون الحياة الزوجية في أفضل حالاتها عندما يتعامل الزوجان مع بعضهما كما هو. . ولا يحاول كل واحد منهما أن يجعل الآخر أفضل مما هو عليه.

❁ ما رأيت عدلاً أقرب إلى الظلم من الطلاق.

❁ الأولاد أيضاً، شر لا بد منه. فبدونهم الحياة صقيع لا يطاق، ومعهم الحياة جحيم لا يتحمل.

❁ الرجل بلا زوجة: ناقص رجل. والمرأة بلا زوج: ناقص امرأة.

❁ لا يقوم الزواج، على الأغلب، على معطيات عقلية. وكذلك الأمر في الطلاق.

❁ لا يجوز أن تبتلع الصداقة بين الزوجين الحب القائم بينهما، كما لا يجوز للحب أن يبتلع صداقتهما.

❁ كما لا زواج بدون حياة، كذلك لا حياة بدون زواج.

❁ تتزوج المرأة لكي تكتشف الحياة، أما الرجل فيتزوج لكي يمارس تلك الحياة، ولا يهمه اكتشافها.

❁ لا تقوم علاقات زوجية إلا على أساس المحبة، والاحترام المتبادل، والتساوي في الحقوق. . أما علاقات الحمل والذئب، فهي - وإن استمرت أياماً - ستنتهي إما إلى التهام الذئب للحمل، أو فرار الحمل من الذئب.

❁ بعد «المحبة» فإن «الاحترام المتبادل» هو من أهم عناصر السعادة في الحياة الزوجية.

❁ الزواج بناء شامخ يقوم على أعمدة ثلاث: المحبة. . والإلتزام. . والتعاون. . وفقدان أي واحدة من هذه الأعمدة، يؤدي إلى أنهيار البناء كله.

❁ لكي تكوني «عشيقة زوجك» المفضلة أبداً، لا بد أن تكوني صديقته الحميمة دائماً، ولكي تكوني كذلك لا بد أن تنظري إلى الأمور من بؤبؤ عينيه، وشحمة أذنيه، وشغاف قلبه.

❁ قوة المرأة في لينها، وليست في ضعفها. . والضعف حالة سلبية تعني الخضوع، أما اللين فهو حالة إيجابية تعني العطاء.

❁ أفضل الزوجات، من تكون لزوجها مثل «الأم» في الأزمات. . ومثل «العشيقة» في الخلوات. . ومثل «الأخت» في كل الحالات.

❁ كأس الزواج نصفه من عسل، والنصف الثاني من علقم، لكنهما مختلطان لا يمكن الفصل بينهما، فمن أراد من الزواج عسله، فلا بد أن يصبر على أكل العلقم أيضاً.

❁ مهما كانت الظروف فلا يجوز للزوجين أن يفكرا في الانفصال. فإن الطلاق «أمنية شيطانية» يلقيها إبليس في الخواطر لهدم العوائل.

❁ الرجال فتنة الله للنساء، مثلما النساء فتنته - تعالى - للرجال، والامتحان الحقيقي هو في أن ينجح أحدهما في أداء مسؤوليته تجاه الآخر، حتى وإن فشل الآخر في أداء المسؤولية تجاهه.

❁ في الزواج فإن التفهم يؤدي إلى التفاهم.. والتفاهم يؤدي إلى التعاون.. والتعاون يؤدي إلى التناغم.. والتناغم هو جوهر السعادة الزوجية.

❁ السعادة الزوجية ليست منحة مجانية يحصل عليها البعض بالحظ، ويحرم منها آخرون بالصدفة.. وإنما هي جهود متواصلة يبذلها الزوجان عن سابق تصميم وإصرار، حتى تعطي ثمارها.

❁ في العلاقات الزوجية ليس المطلوب الإتفاق على كل شيء بين الزوجين، وإنما المطلوب التفاهم بينهما على ما يختلفان عليه.

❁ المشكلة في التفاهم بين الزوجين تنبع أحياناً من أن الرجل يعرف ما لا يريد، ولكنه عاجز عن معرفة ما يريد... بينما المرأة تعرف ما تريد، ولكنها تجهل معرفة ما لا تريد.

❁ المطلوب في العلاقة مع الزوجة: التركيب معها وليس الركوب عليها.





«الزواج لا يعني ميناء السلامة الأمين،

الذي تنتهي إليه السفينة.

إنها رحلة طويلة.

ومغامرة تستغرق زمناً طويلًا.

في بحرٍ، هادىء تارةً، وهائج تارةً أخرى

وعلى المرء أن يعمل كل يوم للحفاظ على قدرة السفينة

على الإبحار، وعلى عدم انحراف السفينة عن مسارها».

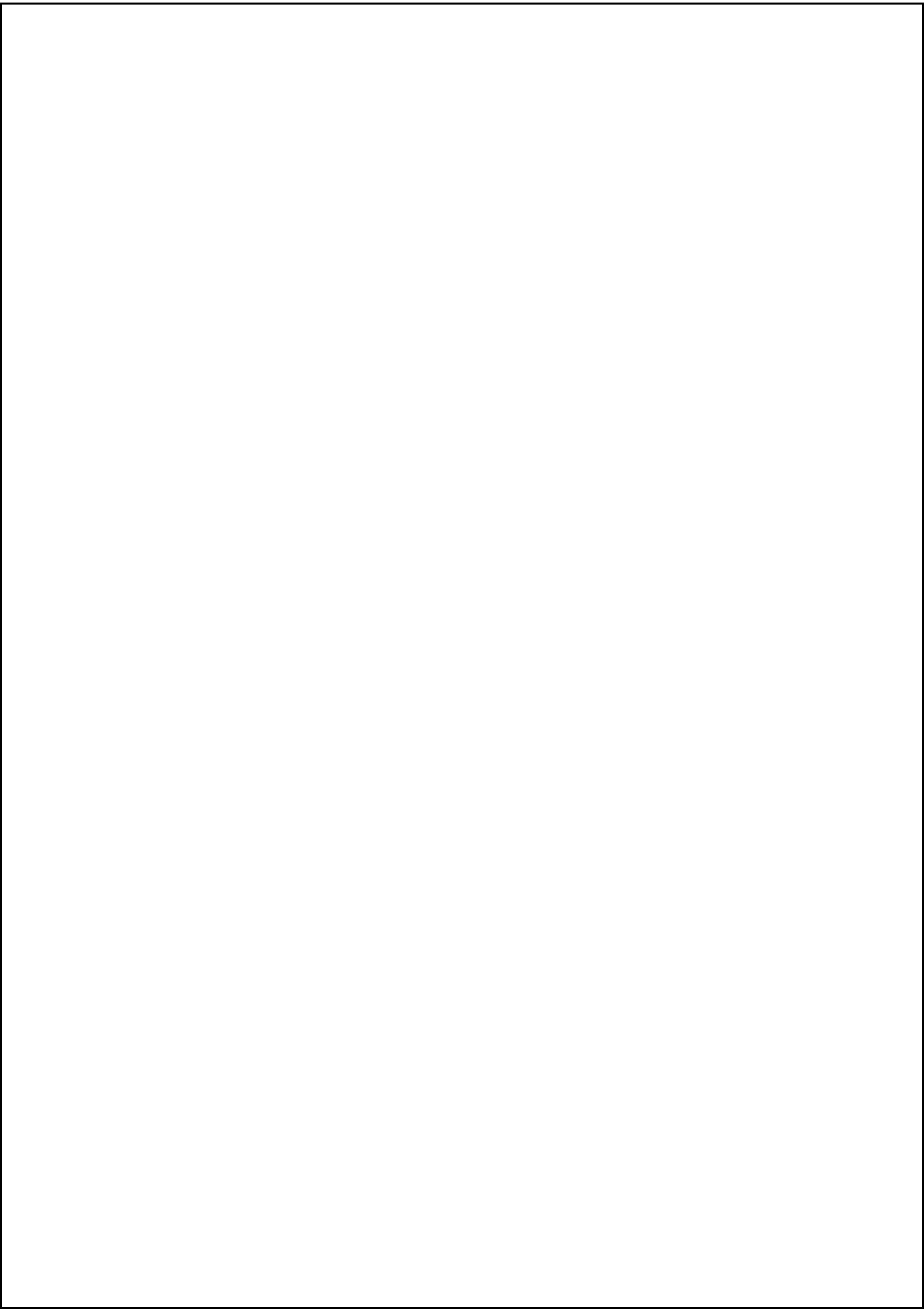
«أدلهايت هويسنر»

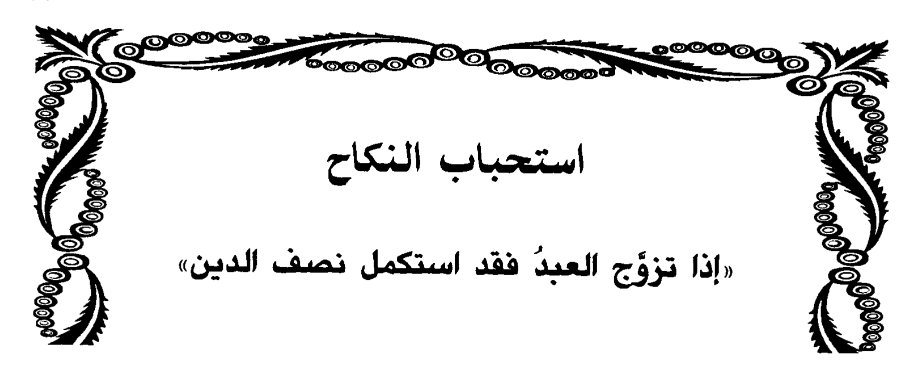


الجزء الأول

رحلة المحبين
من
ليلة الزفاف إلى الحياة الزوجية







استحباب النكاح

«إذا تزوَّج العبدُ فقد استكمل نصف الدين»

عن محمد بن مسلم أن أبا عبد الله عليه السلام قال: أن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: تزوجوا فأني مكاثر بكم الأمم غداً في القيامة حتى إن السقط يجيء محبنطاً على باب الجنة فيقال له: أدخل الجنة، فيقول: لا حتى يدخل أبواي الجنة قبلي.

هي إشارة واضحة منه صلى الله عليه وآله إلى أن من أهداف الزواج هو تكثير النسل الصالح ويفهم أيضاً أن هذا التكثير مما يفتاخر به الرسول صلى الله عليه وآله يوم القيامة وبالتالي إسعاده، ونتيجة هذا أن السقط فضلاً عن الولد الصالح سبباً لإدخال الأبوين الجنة.

عن أبي جعفر عليه السلام، قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ما يمنع المؤمن أن يتخذ أهلاً لعل الله يرزقه نسمة تثقل الأرض بـ(لا إله إلاّ الله).

قال الله تبارك وتعالى في محكم كتابه الكريم: ﴿وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾[(1)] فغاية الخلق هي العبادة ومحور العبادة هو التوحيد، وشعار التوحيد هو قول الإنسان: لا إله إلاّ الله.

عن أبي جعفر عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: ما بني بناء فى الإسلام أحب إلى الله عز وجل من التزويج.

والمقصود من البناء هو المتكون من الأبوين وما يثمر عنهما من ثمر طيب، أفلا نرضى أن نكون ممن يحبهم الله وهو الغاية المثلى لكل إنسان عاقل.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام: تزوجوا فإن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: من أحب أن يتبع سنتي فإن من سنتي التزويج.

قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من أحب أن يلقى الله طاهراً فليلقه بزوجة.

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٩.

كل إنسان يسعى أن يكون طاهراً مادياً من جميع الخبائث، ومن جملة الأمور التي تطهر الإنسان طهارة معنوية فضلاً عن المادية هو الزواج بزوجة صالحة ترزقه ذرية طيبة تعبد الله حق عبادته، فكونوا مصداقاً لهذا الحديث يطهركم الله في الدنيا والآخرة.

كراهة العزوبة

قال أبو عبد الله عليه السلام: ركعتان يصليهما المتزوج أفضل من سبعين ركعة يصليها الأعزب.

في هذا الحديث إشارة إلى فضل الزواج واستحبابه، وإشارة إلى كراهية ترك الزواج، وقد قالوا: الأشياء تعرف بأضدادها، وهذه الأفضلية هي التي يطمح لها كل إنسان في جميع أفعاله وأقواله، فكيف إذا كانت متعلقة بعمود الدين، فلا أعتقد بعدم سعي كل ذي لب إلى هذا الكمال والأفضلية.

قال النبي صلى الله عليه وآله: ركعتان يصليهما متزوج أفضل من رجل أعزب يقول ليله ويصوم نهاره.

روي أن رسول الله صلى الله عليه وآله قال: أكثر أهل النار العزاب.

إشارة إلى المعاصي التي يقع بها أغلب العزاب، والانحرافات التي تؤدي بهم إلى النار بخلاف أغلب المتزوجين، فإنهم من هذه الناحية مبتلين بهذا البلاء.

مما يستحب اختياره من صفات النساء

عن أبي الحسن الرضا عليه السلام قال: قال أمير المؤمنين عليه السلام خير نسائكم الخمس: وما الخمس؟

قال: الهينة اللينة المؤاتية التي إذا غضب زوجها لم تكتحل بغمض حتى يرضى، وإذا غاب عنها زوجها حفظته في غيبته، فتلك عامل من عمال الله، وعامل الله لا يخيب.

بعض مما يستفاد من هذا الحديث، هو كون المرأة الصالحة هي المطيعة لزوجها والساهرة على إرضائه، والعاملة كل ما يسعده والحافظة له عند غيبته وما إلى ذلك، فهذه الصفات المحمودة تجعلها موفقة في الدنيا والآخرة.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: أفضل أمتي أصبحهن وجهاً وأقلهن مهراً.

صبح الوجه دلالة على نوع من أنواع مساعدة الزوج في حياته، فعندما يأتي متعباً - من العمل أو الدراسة أو باقي هموم الحياة - إلى بيته فأنه يبغي الراحة والهدوء وإفراغ الهموم، فإذا استقبلته زوجته بوجه عبوس يصاحبه الكلام واللامبالاة، فهمومه ستزداد أضعافاً مضاعفة فضلاً عن فقدانه الصبر وتحملها بخلاف الزوجة الملاقية لزوجها بإبتسامة، فإنها سوف تنسيه جميع همومه وتزيده طاقة جديدة على تحمل ذلك.

جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: إن لي زوجة إذا دخلت تلقتني وإذا خرجت شيعتني، وإذا رأتني مهموماً قالت لي: ما يهمك إذا كنت تهتم لزقك فقد تكفل به غيرك، وإن كنت تهتم لأمر آخرتك فزادك الله هما.

فقال رسول الله ﷺ: إن لله عمالاً وهذه من عماله لها نصف أجر شهيد.

هذا الحديث أتمنى أن تقرأه كل امرأة وتعيه فهو مثال للمرأة الصالحة وهنيئاً للعاملة بما جاء فيه.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: ثلاثة أشياء لا يحاسب عليهن المؤمن: طعام يأكله، وثوب يلبسه، وزوجة صالحة تعاونه ويحصن بها فرجه.

إذا كان الزواج من المرأة الصالحة مما لا يحاسب عليه الإنسان، فلماذا الإعراض عنه وخاصة بعد معرفة أنه ليس فقط عدم الحساب، وإنما فيه زيادة ثواب والرزق الدنيوي والأخروي.

عن أبي عبد الله عليه السلام قال: قال رسول الله ﷺ: من سعادة المرء الزوجة الصالحة.

عن أبي الحسن علي بن موسى الرضا عليه السلام قال: ما أفاد عبد فائدة خيراً من زوجة صالحة إذا رآها سرته وإذا غاب عنها حفظته في نفسها وماله.

هذه الفائدة هي للزوج، أما هذه المرأة فلها عدة فوائد منها أنها كانت مطيعة لله تعالى ورسوله ﷺ، وإنها أسرت الزهراء عليها السلام، وإنها أسرت زوجها وغير ذلك الكثير، والتي كل واحدة منها تضمن لها السعادة الأخروية.

عن أبي عبد الله، عن آبائه عليهم السلام قال: قال النبي ﷺ: ما استفاد امرء مسلم فائدة بعد الإسلام أفضل من زوجة مسلمة تسره إذا نظر إليها، وتطيعه إذا أمرها، وتحفظه إذا غاب عنها في نفسها وماله.

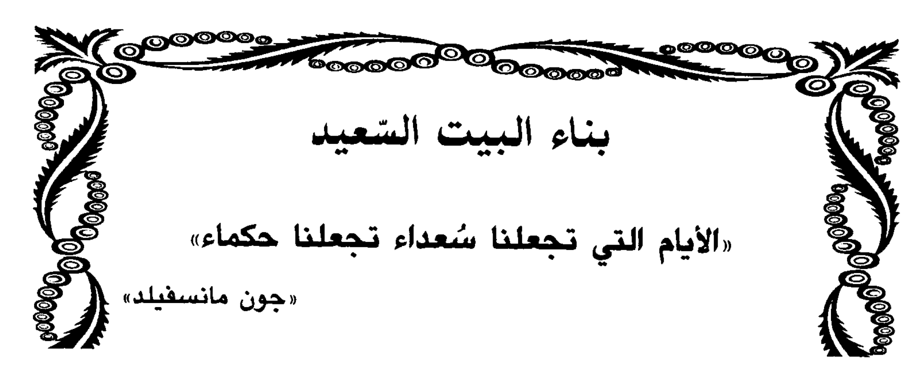
إن نعمة كون المرء مسلماً، هي من أعظم النعم الالهية لأن أوضح معاني الإسلام هو التسليم المطلق لله تعالى ولرسوله المصطفى ﷺ وقد قال تعالى: ﴿إِنَّ ٱلدِّينَ

عِندَ ٱللَّهِ ٱلْإِسْلَٰمُ﴾[١] والحديث الشريف في مقام التحدث عن النعمة التي بعد الإسلام إلاّ وهي الزوجة الصالحة المطيعة لزوجها والمسرة له والحافظة نفسها ومال زوجها عند غيابه، فحري بكل زوجة أن تكون هي هذه النعمة الجليلة التي نص عليها الحديث الشريف.

ما أعظم هذه المرأة التي يجمع بها خير الدنيا وخير الآخرة، وهذا أعظم المنى وهو غاية المثلى فالزوجة المسرة لزوجها الحافظة إياه في غيابه هي السبيل إلى هذا الخير العظيم.



(١) سورة الذاريات، الآية: ٥٦.



بناء البيت السّعيد

«الأيام التي تجعلنا سُعداء تجعلنا حكماء»

«جون مانسفيلد»

إنّ السعادة لا تأتي بمجرّد الرّغبة فيها، ولا تأتي بمجّرد اعتناق مبادئها، بل لا بدّ من العمل الجاد والالتزام الدائم المستمر بمبادئها، والسير في طريقها، وتحقيق شروطها، وقبل بيان ذلك كله ينبغي تحديد مفهوم السعادة أوّلاً.

❀ مفهوم السعادة

إذا نظرنا مفهوم السعادة لدى الدارسين وجدناهم قد اختلفوا فيه اختلافاً كثيراً، ويطول بنا المقام لو ذكرنا ذلك كله، ولهذا رأى الاقتصار هنا على المفهوم الذي خرجت به نتيجة لدراستي الخاصة. وهذا المفهوم هو «ذلك الشعر المستمر بالغبطة والطمأنينة والأريحية والبهجة». وهذا الشعور لا يأتي إلا نتيجة الإحساس الدائم بخيرية الذات وخيرية الحياة وخيرية المصير.

ليستطيع الإنسان أن يشعر بخيرية ذاته أو ليأتيه هذا الشعور لا بدّ من تحقيق الشّروط[(١)].

❀ شروط تحقيق السعادة

الشرط الأول: أن تكون نيات الإنسان وغاياته جميعها خيرة في حياته كلها: لأن من ينوي سوء أو أراد شراً فلا يمكن أن يأتيه الإحساس بأنه إنسان خير ثم إن هذه النيات السّيّئة لا تؤثر على تعكير صفو حياته النفسية الباطنية فحسب بل تؤثر على حياته الحسّية الظاهرة أيضاً وهذا ما يقرره أيضاً العلم الحديث ويقول العلماء هنا: «مثلاً ولكي نكفل لذواتنا جهازاً عصبياً صحيحاً وجسماً مُعَافَى سليماً يجب أن نُرَوِّض عقولنا على الأفكار

---

(١) بناء البيت السعيد في ضوء الإسلام، للدكتور مقداد يالجن.

الصّالحة البريئة من الآثام لأن الأفكار الشريرة الدنسة تضعف العقل وتفسده وتجره إلى الجنون.

الشّرط الثاني: أن يكف عن جميع الشرور والرّذائل الأخلاقية: ذلك أنه إذا كان مجرد إرادة الشر يكون له ذلك التّأثير فإن فعل الشّرور والرّذائل أدهىٰ وأمر.

ولهذا نجد الحكماء وعلماء النّفس ينصحون دائماً بتجنب الإنسان جميع الشرور والرذائل إذا أراد أن يبعد نفسه عن الأمراض النفسية التي تترتب على عذاب الوجدان الذي يحس به الإنسان نتيجة ارتكابه الشّرور فيقول أفلاطون مثلاً: «يكون الرجل تعيساً لأنّه يعمل الشّر».

ويقول الدكتور عادل العوا عن عذاب الوجدان: «أمّا عذاب الوجدان فإنّه يبدو أول ما يبدو وكأنّه أخرس طفيف... ولكن هذا الألم المعنوي الأخلاقي ألم عميق في الواقع فهو يستولي على النفس كلها بصورة تدريجية ويتصف بعدئذ بأنّه لا يزول ولا يهدأ ولا يمحى أبداً... ولذا فإنّه يشبه لظى جحيم لا يبرد... وربما يصحبه انحطاط عضوي يشتد ويقوى حتى يفسد الجسم ويتلف أعضاءه وينذر بأمراض خطيرة تؤدي إلى الموت.

وقال أيضاً: وأمّا عذاب الوجدان أو وَخز الضّمير وتأنيبه فهو الذكرى التي تعض القلب المجرم ولا تفارقه ليلَ نهارٍ. ولهذا أيضاً وردَ في الأثر هذا القول: «البِرُّ لا يبلى والذنب لا يُنسى، والدّيّانُ لا يموتُ، فكن كما شئتَ فكما تدينُ تُدان» وقال رسول الله ﷺ: «مَنْ جعل الهمُومَ همًّا واحداً؛ همَّ المعادِ، كفاهُ الله سائرَ هُمُومِه، ومَنْ تشعبتْ به الهُمُومُ مِنْ أحوالِ الدّنيا لم يُبالِ الله في أيّ أوْدِيَتِها هَلَكَ».

الشّرط الثالث: فعل الخيرات بالنّيّات الخيّرة: لأن الشّعور بخيرية الذات لا يأتي إلا إذا فعل الإنسان الخيرات أولاً، وأن يكون فعله له بالنّيّات الخيرة إذ لا يمكن أن يقول له ضميره في الدّاخل بأنك خير إذا فعل الخيرات بالنّيّات السيئة أو للمراءآة، أو ليصل إلى غاية دنيوية فإن هذا العمل أو ذاك يدخل في المعاملة التجارية ولا يدخل في المعاملة الأخلاقية، ولهذا قال الرسول ﷺ: «إنّما الأعمالُ بالنّيّات، وإنّما لكلِّ امرىءٍ ما نوى، فمَنْ كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله ومن كانت هجريته إلى دنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه». ثم إنّ الله يوفق الذين يعملون الصّالحات بالنّيّات الصّالحة في إقامة الحياة الطّيّبة وتيسير أمورهم فيها ولهذا قال تعالى: ﴿مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً﴾[1].

---

(١) سورة النحل، الآية: ٩٧.

﴿وَأَمَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَلَهُۥ جَزَآءً ٱلْحُسْنَىٰ وَسَنَقُولُ لَهُۥ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا ﴿٨٨﴾ ثُمَّ أَتْبَعَ سَبَبًا ﴿٨٩﴾﴾(١)، ﴿فَأَمَّا مَنْ أَعْطَىٰ وَٱتَّقَىٰ ﴿٥﴾ وَصَدَّقَ بِٱلْحُسْنَىٰ ﴿٦﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْيُسْرَىٰ ﴿٧﴾ وَأَمَّا مَنۢ بَخِلَ وَٱسْتَغْنَىٰ ﴿٨﴾ وَكَذَّبَ بِٱلْحُسْنَىٰ ﴿٩﴾ فَسَنُيَسِّرُهُۥ لِلْعُسْرَىٰ ﴿١٠﴾﴾(٢).

وقال سبحانه: ﴿مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْآخِرِ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾(٣).

إمّا فيما يتعلّق بتحقيق الإحساس بخيرية الحياة فيتحقق بشرطين أساسيين:

أولهما: تحقيق الإحساس بخيرية الذّات وبأصول منشئها؛ لأنّ من لم يشعر بخيريّة ذاته لا يستطيع أن ينظر إلى الحياة على أنّها خير لأن الإنسان ينظر بمنظار نفسه إلى الحياة وإنّ داخلَ الإنسان ينعكس على ظاهره.

ثانيهما: تحقيق الصّحة الكاملة وهي الصّحة الجسمية والعقلية والنّفسية والروحية وأهمّ مبادىء الصّحة الجسمية هي:

١ - تناول الأغذية اللازمة بقدر الضّرورة دون إفراط أو تفريط لأنّ تناولها أكثر من الحاجة ضارّ، كما أنّ تناولها أقلَّ من الحاجة ضارٌّ أيضاً، وتنتج أمراضٌ خاصّةٌ لكلِّ حالةٍ من حالات التّطرف، وهذا ما يُقرّره الأطباء، ولهذا قال تعالى: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ وَلَا تُسْرِفُوٓا۟ ۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلْمُسْرِفِينَ﴾(٤).

٢ - الابتعاد عن المرضى المصابين بالأمراض المعدية وتجنب الأماكن الموبوءة.

٣ - الاعتدال في الأعمال، لأنّ الإفراط في العمل يُؤدّي إلى الإرهاق، والإرهاق يُؤدّي إلى أمراض جسميّة ونفسيّة وعصيبة وعقلية كما يقرر ذلك الأطباء.

٤ - مراعاة النّظافة والطّهارة، لأنّ معظم الأمراض تنشأ عن القذارة كما يقرر ذلك الأطباء، ونحن نعلم مدى اهتمام الإسلام بالنّظافة لدرجة أنّه جعلها شطر الإيمان.

٥ - تجنّب الأسباب النّفسية المرضية التي تُؤدي إلى الأمراض العضوية ذلك أنّ هناك كثيراً من الأمراض الجسمية سببها الحالات النّفسية المرضية منها عذاب الوجدان الذي ذكرناه آثاره على الأمراض الجسمية.

إمّا الصّحة العقلية فتتحقّق بإبعاد العقل عمّا يسبب له أمراضاً مختلفة.

وأهم تلك الأسباب بيُولُوجيّة، وأخرى سيكُولُوجيّة.

(١) سورة الكهف، الآيتان: ٨٨-٨٩.
(٢) سورة الليل، الآيات: ٥-١٠.
(٣) سورة المائدة، الآية: ٦٩.
(٤) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

أمّا الأسباب البيُولُوجيّة أو العضوية: فكثيرة، من هذه الأسباب جميع أنواع المسكرات والمخدّرات. وقد بيّن المؤتمر الدّولي المنعقد في بلجيكا الأمراض التي تُسبّبها المسكرات والمخدرات وكيف أنّها لا تُؤثّر على صحة المدمنين فحسب، بل تؤثر على عقول ذُرّيّاتهم أيضاً.

وأمّا الأسباب السيكولُوجيّة التي تُؤدّي إلى الأمراض العقلية: فهي كثيرة أيضاً وأهمّها اختلال التوازن العاطفي الذي يُرجّح الدكتور «ألكسيس كارل» سببه إلى عدم تبني المرء لنظام اعتقادي أخلاقي سليم، أو لعدم وجود مثل هذا النظام في الحياة الاجتماعية. ولذلك جاء الإسلام بنظام اعتقادي سليم. ومن أهم هذه الأسباب أيضاً تزعزع العقيدة أو فقدان الإيمان بالمبادىء الروحية الثابتة.

ويُؤيّد ذلك أيضاً الفيلسوف الألماني ليبنتز قائلاً: «ولإزالة القلق النّفسي والروحي أن يُؤمن المرءُ بالله عن طريق العقل، وأن يملأ نفسَهُ بسرورٍ عقلي لأن القلق ناتج عن الشّك، والشك وسيلة لتفتيت القلب». ولقد صوَّرَ الله تعالى خطورة تزعزع العقيدة بقوله: ﴿وَمَن يُشْرِكْ بِٱللَّهِ فَكَأَنَّمَا خَرَّ مِنَ ٱلسَّمَآءِ فَتَخْطَفُهُ ٱلطَّيْرُ أَوْ تَهْوِى بِهِ ٱلرِّيحُ فِى مَكَانٍ سَحِيقٍ﴾[1]. وأخيراً من أهم تلك الأسباب وجود تناقضات في حياة المرء الاجتماعية مثل التناقض بين مسلكه وبين عقيدته أو عدم استطاعة المرء أن يتخذ اتّجاهاً معيناً من بين تلك الاتجاهات المتناقضة ولهذا ينصح علماء النّفس بتوحيد ذات الإنسان عن طريق توحيد وجهتها لتكوين شخصية قوية متماسكة.

يقول هنا الدكتور «ألكسيس كارل»: «إن الأحوال التي تساعد على تزايد الضعف العقلي والجنون الدوري تظهر على الأخص في البيئات الاجتماعية التي تكون فيها الحياة قلقة مضطربة وغير منظمة».

ويقول ليبنتز: «يتركب أسعد النّاس من مجموعة متناسقة من أوجه النشاط العقلي الخلقي».

والإسلام جاء بنظام اعتقادي أخلاقي للحياة الفردية والاجتماعية لو طبّقه النّاس أفراداً وجماعات في حياتهم الخاصة والعامة لما وجد مكاناً لمثل هذه الحالات المرضية. ولهذا قال تعالى: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَىٰ﴾[2]. ﴿وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾[3].

---

(١) سورة الحج، الآية: ٣١.
(٢) سورة لقمان، الآية: ٢٢.
(٣) سورة الزمر، الآية: ٥٤.

وأمّا تحقيق الصّحة النّفسية الرّوحيّة: فيتوقف على تحقيق الصّحة الأخلاقية والصحة العقلية التي بيّنّا أسبابها، ثم لا يدفع ذلك من تجنب الأسباب التي تُؤدي إلى الأمراض النّفسية والرّوحية. ففيما يتعلق بتحقيق الصّحة الرّوحية، فأهمّ الوسائل التي لا بدّ من مراعاتها هي ملازمة الحياة الروحية وفقاً للعقيدة التي تقوم عليها الحياة الروحية أو تنبع منها، لأن الحياة الروحية غذاء للروح أو حاجة روحية في طبيعة الإنسان وكما أن الجسم يصاب بخلل إذا حرمت من حاجاتها الأساسية، هذه الحقيقة انتهيت إليها بعد دراسة خاصّة لطبيعة الإنسان من النّاحية السيكولُوجيّة والبيولُوجيّة. كما انتهى إليها كثير من الفلاسفة والعلماء.

ولهذا يرجع معظم علماء النّفس الأمراض الرّوحية والنّفسية إلى ترك النّاس الحياة الرّوحية والنّفسية إلى ترك النّاس الحياة الرّوحية وانغماسهم في الحياة المادّية وارتكابهم الرّذائل والجرائم.

ولهذا قرر الإسلام الحياة الرّوحية وجعلها واجباً على كل فرد يجب مراعاتها كما يجب مراعاة الحياة المادية ويبيّن أنّه لا يمكن أن يجد الإنسان الطمأنينة والراحة النّفسية بدون ممارسة هذه الحياة، فقال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ ٱللَّهِ تَطْمَئِنُّ ٱلْقُلُوبُ﴾[1]، ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِى فَإِنَّ لَهُۥ مَعِيشَةً ضَنكًا﴾[2]، ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُوا۟ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسْتَقَـٰمُوا۟ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾[3]، ﴿وَأَنِيبُوٓا۟ إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا۟ لَهُۥ مِن قَبْلِ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ﴾[4].

ويقرر ذلك أيضاً «وليم جيمس» عندما يقول: «إنّ الإيمانَ بالله هو الذي يجعلُ للحياة قيمةً، وهو الذي يُمكّننا من أن نستخرج من الحياة كل ما فيها من لذة وسعادة. ومن أهم وسائل الشقاء النّفسي أيضاً وجود تناقضات في الحياة الفردية والاجتماعية مثل التّناقض بين مسلك المرء وعقيدته أو عدم تبني المرء اتجاهاً معيّناً من بين الاتجاهات المتعارضة والمتناقضة.

هنا نجد الفيلسوف الألماني «ليبنتز» يُقرّر ذلك عندما يقول: «يتركب أسعد النّاس من مجموعة متناسقة من أوجه النّشاط العقلي والخُلُقي».

ولهذا كله نجد الإسلامَ جاء بنظام اعتقادي وأخلاقي ودعا إلى الالتزام بهما نظرياً

(١) سورة الرعد، الآية: ٢٨.
(٢) سورة طه، الآية: ١٢٤.
(٣) سورة الأحقاف، الآية: ١٣.
(٤) سورة الزمر، الآية: ٥٤.

وعملياً فقال تعالى: ﴿وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُۥٓ إِلَى ٱللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَىٰ﴾[١].

وقال تعالى: ﴿فَمَنِ ٱتَّبَعَ هُدَاىَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَىٰ﴾[٢].

وأخيراً من أهمّ الأمور التي تُشْقِي النّفس والتي يجب تجنبها لتحقيق السعادة النّفسية: «هو التّشاؤم وتوجس الشر، ذلك أن روح التّشاؤم إذا كان موجوداً في الإنسان أو كان معتنقاً الاتجاه التّشاؤمي المعروف لدى بعض رجال الفكر مثل الفيلسوف «شوبنهور» الذي كان يرى أنّ الحياةَ وَهْمٌ أليم، والتّشاؤم صبغةُ الوجود وجوهر الحياة».

كما كان يرى أن الألم يستغرق كل شيء وأن الإرادة الكونيّة عمياء ولا خلاص إلا بالتّغلّب على هذه الإرادة إذا كان روح التّشاؤم موجوداً في الإنسان بهذه الصّورة فإنّه لا يمكن أن يشعر بالطمأنينة والبهجة في هذه الحياة ثم إن التّشاؤم لا يعوق الشعور بالسعادة فحسب بل إنّه يضر الصّحة أيضاً ويسبب أمراضاً نفسيّة وعصبية، كما يُقرّر ذلك علماء النّفس فيقول مثلاً الدكتور «عزيز فريد»: «أنّه يتحمل بفعل اتجاهه التّشاؤمي هذا متاعب هي أشد وقعاً على نفسه وأعصابه من وقع الكوارث أو الملمات أو المآسي التي يتوقع حدوثها. ويستهلك اتجاهه التّشاؤمي من الطّاقات عبثاً لأنه لا يستطيع أن يتحكم في اتجاهه الخاطىء بأعمال قوة الإرادة ذلك لأن بواعث التشاؤم هي أبعد وأعمق من أن تنالها الإرادة الواعية».

ولهذا نجد الإسلام يدعو إلى التفاؤل على أساس أن الله خلق الكون بعناية وخلق الإنسان برعاية وخلق الأشياء لصالح الإنسان لا لضده ولا لشقاوته بل لسعادته ثم لم يوجد الكون عبثاً أو صدفة أو أن كل شيء جاء ضد آخر كما يرى البعض ولهذا نجد الإسلام يُقرّر ذلك، وقد جاءت آياتٌ كثيرة في القرآن تبيّن أن الله خلق كل شيء في الكون للإنسان وسخره له فمن تلك الآيات قوله تعالى: ﴿ٱللَّهُ ٱلَّذِى خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضَ وَأَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَخْرَجَ بِهِۦ مِنَ ٱلثَّمَرَٰتِ رِزْقًا لَّكُمْ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلْفُلْكَ لِتَجْرِىَ فِى ٱلْبَحْرِ بِأَمْرِهِۦ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلْأَنْهَٰرَ ﴿٣٢﴾ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلشَّمْسَ وَٱلْقَمَرَ دَآئِبَيْنِ ۖ وَسَخَّرَ لَكُمُ ٱلَّيْلَ وَٱلنَّهَارَ ﴿٣٣﴾ وَءَاتَىٰكُم مِّن كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ ۚ وَإِن تَعُدُّوا۟ نِعْمَتَ ٱللَّهِ لَا تُحْصُوهَآ ۗ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ ﴿٣٤﴾﴾[٣].

---

(١) سورة لقمان، الآية: ٢٢.
(٢) سورة طه، الآية: ١٢٣.
(٣) سورة إبراهيم، الآيات: ٣٢-٣٤.

ثم دعا الإسلام إلى الابتهاج بالجمال الذي خلقه الله في الكون وفي السماء.

﴿أَفَلَمْ يَنظُرُوٓا۟ إِلَى ٱلسَّمَآءِ فَوْقَهُمْ كَيْفَ بَنَيْنَـٰهَا وَزَيَّنَّـٰهَا وَمَا لَهَا مِن فُرُوجٍ﴾[1].

﴿إِنَّا زَيَّنَّا ٱلسَّمَآءَ ٱلدُّنْيَا بِزِينَةٍ ٱلْكَوَاكِبِ﴾[2]. وكذلك الجمال الذي خلقه في النّباتات.

﴿وَأَنزَلَ لَكُم مِّنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَأَنۢبَتْنَا بِهِۦ حَدَآئِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ﴾[3]. ﴿وَهُوَ ٱلَّذِىٓ أَنشَأَ جَنَّـٰتٍ مَّعْرُوشَـٰتٍ وَغَيْرَ مَعْرُوشَـٰتٍ﴾[4]. كما خلق الله حيوانات في صورة جميلة انظروا إلى جمال تلك الطيور ذات الرّياش الملونة والحيوانات مختلفة الأشكال والألوان... ولهذا قال تعالى: ﴿وَٱلْأَنْعَـٰمَ خَلَقَهَا ۗ لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَـٰفِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ ۝٥ وَلَكُمْ فِيهَا جَمَالٌ حِينَ تُرِيحُونَ وَحِينَ تَسْرَحُونَ ۝٦﴾[5]، ﴿وَٱلْخَيْلَ وَٱلْبِغَالَ وَٱلْحَمِيرَ لِتَرْكَبُوهَا وَزِينَةً﴾[6].

يقول هنا الفيلسوف الألماني «ليبنتز»: «وما من مرّةٍ ترى فيها أحد مصنوعات الله إلا وجدناه غاية في الكمال ويجب أن نبدي إعجابنا بجماله ورقة صنعه». ويقول «جون روسكين» أستاذ الفنون الجميلة بجامعة أكسفورد: «الإنسان الذي يتأمّلُ الجمالَ في الطبيعة وفي الفن إنّما يتحد بالتعاطف مع الجمال الذي صنعه الله والجمال الذي صنعه الفنّان وهذا الاتحاد يسبغ على نفس الإنسان حُلّة من السّمو الخلقي فيشعر المرء بإتقان نبيل وسمو رفيع ويعيش في سعادةٍ مطلقةٍ سعادة الجمال».

ثم إنّ الله لم يكتف بتجميل ما خلقه وما صنعه حتى أحسنَ خَلْقَ الإنسان نفسه. فقال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَـٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾[7]، و﴿وَصَوَّرَكُمْ فَأَحْسَنَ صُوَرَكُمْ وَرَزَقَكُم مِّنَ ٱلطَّيِّبَـٰتِ﴾[8].

ثم إنّ الإسلام دعا بعد ذلك إلى أن يجمل الإنسان نفسه ويأخذ زينته قال تعالى: ﴿يَـٰبَنِىٓ ءَادَمَ خُذُوا۟ زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ﴾[9] ﴿قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ ٱللَّهِ ٱلَّتِىٓ أَخْرَجَ لِعِبَادِهِۦ﴾[10].

كما دعا إلى النّظافة والتّعطر والابتسام عند مقابلة النّاس. وهذا من آداب الايمان، وأخلاق الإسلام.

---

(١) سورة ق، الآية: ٦.
(٢) سورة الصافات، الآية: ٦.
(٣) سورة النمل، الآية: ٦٠.
(٤) سورة الأنعام، الآية: ١٤١.
(٥) سورة النحل، الآيتان: ٥، ٦.
(٦) سورة النحل، الآية: ٨.
(٧) سورة التين، الآية: ٤.
(٨) سورة غافر، الآية: ٦٤.
(٩) سورة الأعراف، الآية: ٣١.
(١٠) سورة الأعراف، الآية: ٣٢.

وجعل الرسول ﷺ التّطيّب والتّعطر سنّة خاصّة في أيام الجمعة. بل أكثر من هذا دعا الإسلام إلى أنْ يكون الإنسان جميلاً في مقابلته للنّاس فقال الرسول ﷺ: «وتبسّمُكَ في وجهِ أخيكَ لكَ صدقةٌ»، وفي مناقشته ومجادلته معهم: ﴿وَقُل لِّعِبَادِى يَقُولُوا۟ ٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ﴾[1] ﴿وَلَا تُجَٰدِلُوٓا۟ أَهْلَ ٱلْكِتَٰبِ إِلَّا بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ إِلَّا﴾[2].

وأخيراً فإن الإسلام بعد ذلك دعا إلى حُسْن الظّنّ، حُسْنِ الظّنِّ بالنّاسِ، وبالله، لأنّ سُوء الظّنّ يُثير في نفس الإنسان القلقَ والتّوجس بالشّرّ وانتظار الإساءة من الغير باستمرار وما دام الأمر كذلك فلا يهدأ له البال ولا يطمئنّ له القلب. ﴿ٱجْتَنِبُوا۟ كَثِيرًا مِّنَ ٱلظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ ٱلظَّنِّ إِثْمٌ﴾[3].

﴿ٱلَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَٰٓئِرَ ٱلْإِثْمِ وَٱلْفَوَٰحِشَ إِلَّا ٱللَّمَمَ إِنَّ رَبَّكَ وَٰسِعُ ٱلْمَغْفِرَةِ هُوَ أَعْلَمُ بِكُمْ إِذْ أَنشَأَكُم مِّنَ ٱلْأَرْضِ﴾[4].

بعد هذا كله هناك وسيلتان مهمّتان لتحقيق السعادة لا بدّ من مراعاتهما:

أوّلهما: تنظيم الإنسان علاقته بالمجتمع بحيث لا يعاشر ولا يُصادق الأشرار بل يجب الابتعاد عنهم، لأنّ الشرير لا يأتي منه إلاّ الشّر، بل أكثر من هذا فإنّه يجعل الإنسان يكره النّاس ويتشاءم منهم، ومقابل ذلك يجب أن يُعاشر ويُصادق الأخيار؛ لأنّ الخيِّر لا يأتي منه إلاّ الخير، بل الخير يفيض منه كما يفيض النور من السّراج.

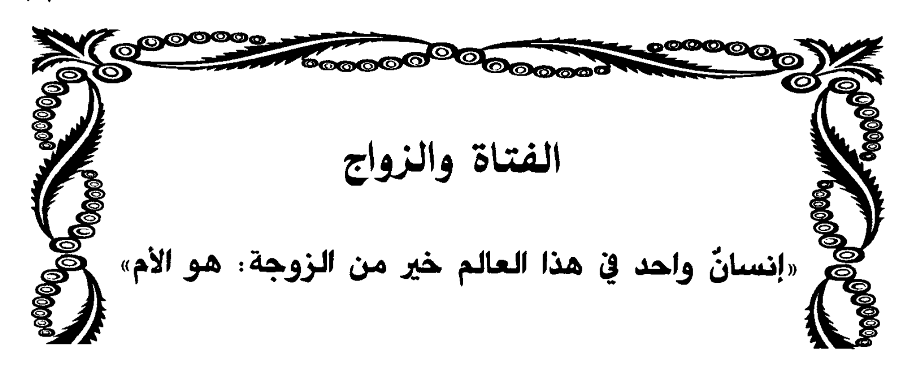
إنّ امتلاك الإنسان قوّةَ الإرادة بحيث يستطيعُ تطبيق كلِّ المبادىء السّابقة بدقةٍ وانتظام، ويستطيع بها السّير في طريق السّعادة على الرّغم من وجود بعض المعوّقات والمشكّلات التي تعترضه من حينٍ إلى آخر، فهي من ملاكِ الأمور وعزائمها.

لكن كيف يستطيع الإنسان أن يمتلك قوّة الإرادة إن لم يكن مالكها، الحقيقة أنّ هذه مشكلة يجب السّعي إلى حلّها، ليستطيع المؤمن القدرة على التّخلّص من كلِّ ضعفٍ يُوهنه عن القيام بالواجب نحو ربّه ونحو عباده.

«السعادة هي نفسُها الحبُّ، والحبُّ هو نفسه الجمالُ الجوهريُّ، ثلاثةُ أقانيَم في ذاتٍ واحدةٍ».

«كمال جنبلاط»

(١) سورة الإسراء، الآية: ٥٣.
(٢) سورة العنكبوت، الآية: ٤٦.
(٣) سورة الحجرات، الآية: ١٢.
(٤) سورة النجم، الآية: ٣٢.



الفتاة والزواج

«إنسانٌ واحد في هذا العالم خير من الزوجة: هو الأم»

الزواج فلسفة تختلف من شخص إلى آخر، فإن كلاً من الطرفين ينشد في الآخر الشخصية التي تكمل بعض نواحي النقص فيه.

فأنت تتطلبين في زوجك الرزانة والتفكير الهادىء السليم الذي يواجه المشاكل بثبات، وهو في حاجة إلى قلبك العطوف، وروحك المرحة، ليقلل بعضاً من المتاعب التي يواجهها في عمله، فإذا استطاع الزواج أن يوفر لكل منكما مطلبه، فسيكون بداية لحياة سعيدة هادئة.

أما إذا كان هناك اختلافاً كبير بين ما يتطلبه كل منكما، وما يستطيع الطرف الآخر أن يقدمه فسيكون هناك توتر دائم وتباعد بينكما.

والسبيل الوحيد لمواجهة هذه المشاكل والنأي بها وبحياتكم الزوجية عن العواصف. هو أن يظهر كل منكما نوعاً من الفهم والمرونة. وأن يحترم شخصية شريكه في الحياة، ويحاول تفهمها فهماً صادقاً ولعل هذا من أصعب الأمور التي يحتم على الفرد أن يتعلمها أثناء السنوات الأولى من سنين الزواج.

ولكن إذا كنت ترغبين حقاً أن تنعمي بحياة زوجية سعيدة، فإن هذه الصعوبة تستحق أن تواجهيها وتعملي على التغلب عليها.

إن أسلوب أي فرد يعطي صورة لشخصيته، وهذه الشخصية هي المحور الذي تدور عليه جميع أمور حياتك.

وكل منا يدافع بشدة وإصرار عن هذه الشخصية حتى لو كان متأكداً من أنها رديئة لا تستحق الدفاع عنها.

والحقيقة أنه كلما كانت هذه الشخصية مضطربة زاد الدفاع عنها بحرارة، وزاد التمسك بها، لأننا بذلك نحاول أن نخفي النقص الذي نشعر به والعواطف المضطربة

بداخل أنفسنا، ونحن نعلم أننا لن نكسب شيئاً من هذه الصلابة، ولكننا نحاول بذلك ألا نفقد شيئاً.

وهذه الصورة القائمة لا يغيرها إلا العطف والفهم ووجود الدافع القوي الذي يجعلها تعترف ببعض أخطائها، وتعمل على إصلاحها، أو التشجيع المتواصل الذي يجعلها تتغلب على الخوف والإضطراب.

وإذا نظرنا إلى الزواج من هذه الزاوية فسنجد أنه أكثر من مجرد عقد يعطي بعض الحقوق ويطالب ببعض الواجبات، ستجد أنه علامة حيوية بين شخصين لكل منهما رغباتها ومخاوفها وأحلامها في السعادة والهناء.

فمن الواضح أن الزواج فن صعب للغاية، فن يتطلب الحساسية والنضج العاطفي الذي ينقص الكثير من الأزواج والزوجات.

فإذا كنت تعتقدين أنت أو زوجك أن الزواج وسيلة لزيادة عدد أطفال العالم، أو تلبية مطالب كل منكما، ولو على حساب الآخر. ولم يستطع كل منكما أن يقدم للآخر الحب والعطف والتضحية فإن زواجك قد يتحطم لأتفه الأسباب.

ومن الواضح أيضاً أن الإخلاص والأمانة في سلوكك ستكون لهما ثمار يانعة بعد زمن قصير، فمفتاح الزواج السعيد خلق العلاقة القوية التي لا تنفصم بأن يكون كل من الطرفين كريماً صادقاً في عواطفه وسلوكه، فتنمو بذلك رابطة قوية روحية بين الزوجين يتغلبان بها على الأزمات التي لا بد أن تواجه كل زواج في وقت ما.

ولكن يجب أن تفهمي أيضاً أنه ليس معنى ذلك أن تضحي بجميع رغباتك وعواطفك.

إن الزوجة الكريمة تشعر بالسعادة حين تقدم جهودها وعواطفها لزوجها وأبنائها، ويزيد ذلك من حماستها ورضاها عن نفسها.

أما المرأة التي تعتقد أن ما تسديه إنما هو تضحية من جانبها، فإنها تتوقع دائماً أن تسمع الشكر على هذه التضحيات، وتشعر بالمرارة حين لا يأتيها هذا الشكر، وبهذه الطريقة تشعر أنها (خادمة) في منزلها، وأن تضحياتها المستمرة لا تقابل بشيء من التقدير اللازم، ومثل هذا التصرف خليق بأن يباعد بين الزوجين، حتى يكاد كل منهما ينفصل عن الآخر روحياً.

وما تكاد الزوجة تتقدم في السن، ويكبر أبناؤها حتى تشعر بالفراغ القاتل والوحدة، إنها قدمت حياتها بدون مقابل.

إن عجلة الحياة تدور بسرعة مذهلة تتطلب من الزوجة أن تساير الزمن الذي تعيش فيه، فإن الزواج في القرن الماضي ليس كمثله في أيامنا هذه والزوجة التي لا تستطيع أن تنال من حياتها العائلية ما تريد من سعادة ومتعة، والتي لا تعمل على أن تشارك زوجها في أفكاره وأحلامه، وتقرب بين مطالبها ومطالب زوجها هي المسؤولة عما يجابهها من عواصف وشقاء، فلا تحجمي عن خلق أوجه السعادة بينك وبين زوجك، واعملي على أن تعيشا كشريكين يكمل كل منكما الآخر، فإن السعادة ليست هبة بلا مقابل، ولا أمر متروك للظروف.

لا يخلق الزواج بين الشريكين انحرافات وتمثيليات فهو يقطع كل علاقة بين الحقيقة والخيال، وفي نهاية الأمر ينشأ عند الرجل والمرأة فجور واضح يأخذ أحياناً في الزواج شكلاً منظماً جدياً.

والحقيقة أن الحب الجسدي لا يمكن اعتباره لا كناية ولا مجرد وسيلة.

لما كان الزواج يلحق المرأة بالرجل بصورة طبيعية فإن مسألة العلاقات الزوجية تطرح بشكل حاد بالنسبة إليها.

ومن مفارقات الزواج أن له مهمة جنسية ومهمة اجتماعية في نفس الوقت.

وينعكس هذا الإزدواج في صورة الرجل كما تبدو للمرأة فهو إله يتمتع بنفوذ الرجولة وعليه أن يحل محل الأب كمدافع ووصي وموجه.

وينبغي للمرأة أن تترعرع وتتفتح في ظلاله، لأنه حامل القيم وضامن الحقيقة، وهو في الوقت نفسه ذكر على المرأة أن تشترك معه في تجربة غالباً ما تكون مخجلة بغيضة غريبة مزعزعة.

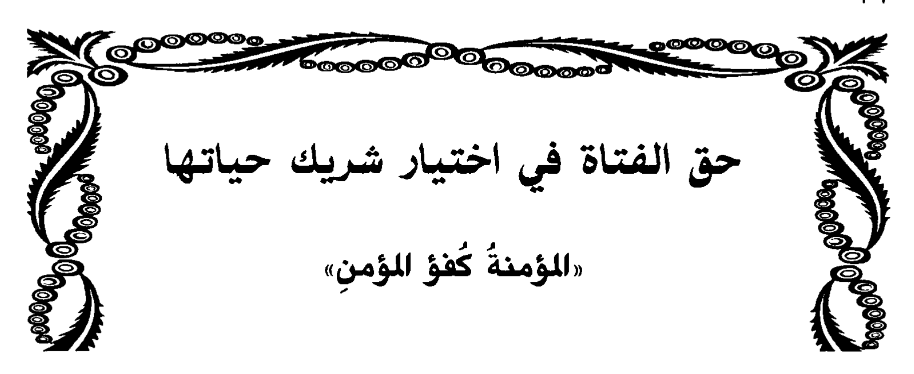
إنه يدعو زوجته إلى الولوغ معه في الحيوانية، كما يوجهها في الوقت نفسه بقدم موطدة نحو المثل العليا، قد يكون الرجل أحياناً أباً وعاشقاً، فتغدو العملية الجنسية ذات طابع مقدس، وتجد الزوجة بين ذراعيه سلماً نهائياً تشتريه بخضوعها التام.

إن مثل هذا الحب الذي يبلغ حد الهوى نادر الوقوع في الحياة الزوجية.

وقد تحب الزوجة زوجها حباً عذرياً، فترفض الإستسلام لهذا الزوج الذي تقدره كثيراً.

«زوجتي هي التي جعلتني مَن أنا».

«بسمارك»



حق الفتاة في اختيار شريك حياتها

«المؤمنةُ كُفؤ المؤمنِ»

ومن حق الفتاة أيضاً، أن تدرس مكانة الشاب الذي يخطبها دراسة كاملة وشاملة تشمل أفكاره وأفعاله وأخلاقه وما يدين به، فلا يحق لها أن تتزوج مع كل شاب بمجرد رؤية بعض المؤهلات فيه، فمن المهمّ جداً أن الفتاة تتعرف على أخلاقيات الشاب وعلى إيمانه.

❀ الإيمان والتقوى

فأوّل شرط يجب أن تنظر فيه الفتاة أو من يتعهّد ذلك من قبَلها هو إيمان الشاب وتقواه وخوفه من الله تبارك وتعالى.

فلو جمعت كلّ الصّفات الحسنة في شابّ ولم يكن مؤمناً تقياً يخاف الله، فليس بأهلٍ أن يزوّج. ولا يجوز للفتاة أن تتخذ هذا الشاب الذي لا يخاف من الله بعلاً لها كائناً من كان.

روى الطبرسي في مكارم الأخلاق عن الحسن عليه السلام أنّه جاء رجل إليه يستشيره في تزويج إبنته. فقال: زوّجها من رجل تقيّ؛ فإن أحبّها أكرمها وإن أبغضها لم يظلمها(١).

❀ أن يكون أميناً

ومن الموارد المهمّة التي يجب تحقيق ذلك من ناحية الزّوجة أن تعرف أمانة الشاب الذي خطبها، فلو لم يكن الشّاب أميناً، معناه يكون خائناً والخائن لا يؤتمن حتّىٰ على المال، فكيف بالعرض؟ لأنّ الزّوجة أمانة عنده، فلو لم يكن أميناً، لا يكون أهلاً لذلك.

---

(١) مكارم الأخلاق، ص٢٠٤.

رزى الحسين بن بشار الواسطى، قال: كتبت إلى أبي جعفر عليه السلام أسأله عن النكاح فكتب إلى: من خطب إليكم فرضيتم دينه وأمانته فزوّجوه. ﴿إِلَّا تَفْعَلُوهُ تَكُن فِتْنَةٌ فِي ٱلْأَرْضِ وَفَسَادٌ كَبِيرٌ﴾(١) (٢).

أن يكون عفيفاً

أكّد الإمام الصادق عليه السلام على عفة الشّاب وبيّن أنّ ذلك من الكفويّة بحيث إذا لم يكن عفيفاً فليس بكفوٍ.

روى الصدوق في معاني الأخبار، عن أبي عبد الله عليه السلام، قال: الكفو أن يكون عفيفاً وعنده يسار(٣). والمقصود بالعفة هي حصول حالة للنّفس تمنع بها عن غلبة الشهوة.

قال القمي: ويطلق في الأخبار غالباً على عفة البطن والفرج، وكفّهما عن متشهياتهما المحرّمة(٤).

لا يكون سيّء الأخلاق

وعلى الشاب أيضاً أن يترك عاداته من عهد الطفولة والحداثة، ويترك الأخلاق السيئة والحدة والعصبية، فلا شك أن الأخلاق الذميمة تحط من قيمة الرجل تماماً.

وفي النهاية نقول: أنّه لا يتوقّع الشاب أن يزوّجوه وهو سيّء الأخلاق لأنّ الشرع المقدّس منع الفتاة من الزّواج بهذا الشاب.

روى الصدوق بسنده عن إبن بشّار الواسطي، قال: كتبت إلى أبي الحسن الرّضا عليه السلام أنّ لي قرابة قد خطب إلي وفي خلقه سوء.

قال: لا تزوّجه إن كان سيّء الخلق(٥).

فلو تأمّلنا فيما قاله الرضا عليه السلام لابن بشّار وما ركّز عليه: أنّ العلّة في منعه زواج إبنته مع الشاب الذي كان من أقاربه هي الأخلاق السيئة التي في هذا الشاب.

---

(١) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٥١.
(٢) سور الأنفال، الآية: ٧٣.
(٣) معاني الأخبار، ص٢٣٩.
(٤) سفينة البحار، ج٢ ص٢٠٧.
(٥) من لا يحضره الفقيه، ج٢، ص١٣١.

لا يكون شارب الخمر

ومن جملة المؤهلات التي يجب أن يتّصف الشاب الذي يريد الزواج هو الإبتعاد عن كل ما يشينه ويسقطه عن أعين الناس.

فإنّ الشاب كلما تقرب إلى أفعال الشيطان ومنوياته إبتعد عن الأخلاق الكريمة؛

منها: إدمانه الخمر. فلذلك لا يحق لأي والد مسلم مؤمن أن يزوّج كريمته شارب الخمر والمدمن عليه لأنّه ليس بأهل لذلك.

قال الصادق عليه السلام: من زوّج كريمته من شارب الخمر فقد قطع رحمها[١].

وعنه أيضاً قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: من شرب الخمر بعد ما حرمها الله على لساني فليس بأهل أن يزوّج إذا خطب[٢].

وعنه أيضاً قال: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: شارب الخمر لا يزوّج إذا خطب[٣].

لا يكون فاسقاً

وعنه صلى الله عليه وآله: قال: من زوّج كريمته من فاسق نزل عليه كل يوم ألف لعنة[٤].

قال الفيض الكاشاني: ويجب على الولي أيضاً أن يراعي خصال الزوج، وينظر لكريمته فلا يزوجها ممن ساء خلقه أو خلقه أو ضعف دينه أو قصر عن القيام بحقها أو كان لا يكافيها في نسبها.

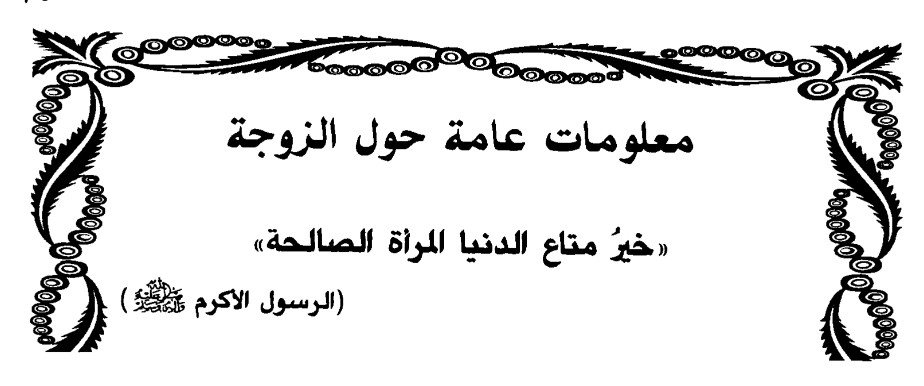
قال صلى الله عليه وآله: النكاح رقّ فلينظر أحدكم أين يضع كريمته، والإحتياط في حقها أهمّ لأنّها رقيقة بالنكاح لا مخلص لها، فالزوج قادر على الطلاق بكل حال، ومهما زوج إبنته من ظالم أو فاسق أو مبتدع أو شارب خمر فقد جنى على دينه وتعرض لسخط الله بما قطع من الرحم بسوء الإختيار.

وقال صلى الله عليه وآله: من زوج كريمته من فاسق فقد قطع رحمها[٥].

«الزواج مصدر آداب المجتمع».

---

(١) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٥٣.
(٢) نفس المصدر.
(٣) نفس المصدر.
(٤) مستدرك الوسائل، ج١٤، ص١٩٢.
(٥) المحجة البيضاء، ج٣، ص٩٤.



معلومات عامة حول الزوجة

«خيرُ متاع الدنيا المرأة الصالحة»

(الرسول الأكرم ﷺ)

صدرت من النبي ﷺ والمعصومين عليهم السلام وصاياً أخلاقية هامة إلى المتزوجين طيلة حياتهم الزوجية، ليعرف كل من الزوجين مكانته في نظام العائلة، ويحفظ كل منهما إثر قراءة هذه المعلومات والتوصيات كرامته ولا يضيع حق الآخر ولا يستهين بكرامته. وإليك بعضها:

الزوجة أمانة الله

جعل الله تبارك وتعالى بعض الأشياء أمانة في الأرض وأراد من البشر الإحتفاظ بذلك وعدم تضييعه والخيانة به. منها الإمامة الكبرى كما جاء في تفسير الآية المباركة: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يَأْمُرُكُمْ أَن تُؤَدُّوا۟ ٱلْأَمَٰنَٰتِ إِلَىٰٓ أَهْلِهَا﴾(١).

ومنها الزوجة؛ فهي أيضاً وديعة الله تعالى وأمانته عند الزوج لأنّه على كتابه تزوجها، فعليه أن يحتفظ بها ولا يخون بهذه الوديعة الإلهية. كما صرّح الإمام أمير المؤمنين عليه السلام بأنّها أمانة، قائلاً: إنّ النساء عند الرجال لا يملكن لأنفسهن ضراً ولا نفعاً وأنهن أمانة الله عندكم، فلا تضاروهن ولا تعضلوهن(٢). وصرّح النبي ﷺ بأنّها أمانة قائلاً: أخبرني جبرئيل ولم يزل يوصيني بالنساء حتى ظننت أن لا يحل لزوجها أن يقول لها أف. يا محمد: إتقوا الله عزّ وجلّ في النساء فإنهنّ عوان بين أيديكم أخذتموهن على أمانات الله عزّ وجلّ (٣).

(١) سفينة البحار، ج١، ص٤١، والآية من سورة النساء: ٥٨.
(٢) مستدرك الوسائل، ج١٤، ص٢٥١.
(٣) دعائم الإسلام، ج٢، ص٢١٧.

وكما بيّن الصّادق ذلك لأبي بصير قائلاً له: فإذا أدخلت عليه فليضع يده على ناصيتها ويقول: اللّهم على كتابك تزوجتها وفي أمانتك أخذتها[١] . . .

الزوجة من نعم الله

بيّن الأمام زين العابدين عليه السلام في رسالته في الحقوق، جانب من حقوق الزوجة وأنّها من النعم الإلهية على الإنسان حيث قال: وأما حق الزوجة فأن تعلم أن الله عزّ وجلّ جعلها لك سكناً وأنساً، فتعلم أنّ ذلك نعمة من الله عليك فتكرمها وترفق بها[٢].

الزوجة سكن للزوج

صرّح القرآن الكريم بالنسبة إلى آية اللّيل؛ بأنه سكن حيث يقول: ﴿وَجَعَلَ ٱلَّيۡلَ سَكَنًا﴾، أي يسكن فيه الناس سكون راحة[٣] أي يرتاح الناس في ظل الليل.

ولذلك قال الإمام الباقر عليه السلام لميسّر: يا ميسّر، تزوج بالليل فأن الله جعله سكناً ولا تطلب حاجة بالليل فأن الليل مظلم[٤].

وجعل الله صلاة النّبي على المؤمنين أيضاً سكن لهم. أي يجدون الناس الراحة والطمأنينة إثر دعاء الرسول لهم، بقوله: ﴿وَصَلِّ عَلَيۡهِمۡۖ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمۡۗ﴾[٥]، أي دعواتك يسكنون إليها وتطمئن قلوبهم[٦].

وقال الرضا عليه السلام: من السّنة التزويج بالليل، لأنّ الله جعل اللّيل سكناً والنساء إنّما هنّ سكنٌ[٧].

الزوجة لباس الزوج

وليعلم الشاب المتزوج أيضاً أنّ زوجته هي لباس له كما أنّه هو لباس لها. فكما أنّ

---

(١) وسائل الشيعة، ج٤، ص٧٩.
(٢) مكارم الأخلاق، ص٤٢٠.
(٣) مجمع البحرين، ص٥٠٩، والآية في سورة الأنعام: ٩٦.
(٤) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٦٢.
(٥) سورة التوبة، الآية: ١٠٣.
(٦) مجمع البحرين، ص٥٠٩؛ والآية في سورة التوبة: ١٠٣.
(٧) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٦٢.

الإنسان لا يستر بدنه إلاّ باللباس ولا يتزين الرجل إلاّ به؛ فكذلك الزوج والزوجة كل بالنسبة إلى الآخر حكمها حكم اللباس.

وعلى رغم ما فسّر اللباس في الآية الشريفة: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾(١). وآية: ﴿وَجَعَلْنَا ٱلَّيْلَ لِبَاسًا﴾(٢). بالسكن، وقيل أي هنّ سكن لكم وأنتم سكن لهنّ(٣). ولكن للسيد الطباطبائي بيان جميل في ذيل هذه الآية، قال: الجملتان من قبيل الإستعارة، فإنّ كلاً من الزوجين يمنع صاحبه عن إتباع الفجور وإشاعته بين أفراد النوع، فكأنّ كلّ منهما لصاحبه لباساً يوارى به سوأته ويستر به عورته(٤).

الزوجة خير كنز

وهكذا روي عن النّبي ﷺ حول الزوجة الصالحة من أنّها خير كنز يكنزه في حياته. قال: ألا أخبركم بخير ما يكنز؟

المرأة الصالحة إذا نظر إليها تسرّه وإذا أمرها أطاعته وإذا غاب عنها حفظته(٥).

الزوجة الصالحة خير ربح

وروي عنه أيضاً حول أفضل ما يربحه الإنسان بعد الإسلام قائلاً: ما استفاد امرء مسلم بعد الإسلام أفضل من زوجة مسلمة تسرّه إذا نظر إليها وتطيعه إذا أمرها وتحفظه عنها في نفسها وماله(٦).

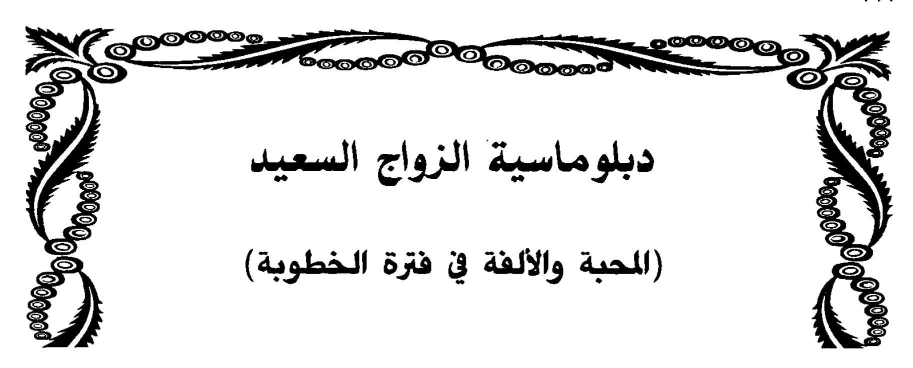
«الزوجة مفتاح البيت»

«الزواج الصالح كالميناء الأمين في عاصفة الحياة. أما الزواج الرديء، فهو العاصفة في الميناء».

«بيترسون»

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.
(٢) سورة النبأ، الآية: ١٠.
(٣) مجمع البيان، ج٢، ص٥٠٤.
(٤) الميزان في تفسير القرآن، ج٢، ص٤٤.
(٥) مستدرك الوسائل، ج١٤، ص١٧١.
(٦) وسائل الشيعة، ج١٤، ص١٦١؛ كنز العمال، ج١٥، ص٨٥٤.



دبلوماسية الزواج السعيد

(المحبة والألفة في فترة الخطوبة)

ليلة الزفاف ليست ليلة منفصلة عن باقي الأيام إذ أن أغلب ما يحدث فيها هو نتيجة لأشياء عديدة حدثت أيام الخطبة أو قبلها وعلى هذه الأشياء السابقة يتوقف النجاح في هذه الليلة أو الفشل.

ومن العوامل المهمة في فترة الخطبة لتكون ليلة الزفاف ناجحة أن يكون الزوجان قد تعارفا لفترة كافية وأنسى كل منهما الآخر حتى لا تكون هذه الليلة مفاجأة لأحد منهما. وأن يكون الكثير من الخجل والكلفة بين اثنين من جنسين مختلفين قد زال.

وكلما كان هذان العاملان قد تغلب عليهما العروسان كانت ليلة الزفاف ليلة هادئة.. وكلما توفرت بينهما المحبة والألفة. وكلما كان هناك تقارب بينهما في فترة الخطبة كان ذلك مفيداً جداً لهما في ليلة الزفاف، وأيضاً تكون نسبة الفشل أقل بكثير من نسبتها عند الزوجين اللذين لا يكونان قد تعارفا وتواءما كلية فترة الخطبة. لذلك يستحسن عدم تحديد موعد الزفاف إلا إذا أحس الخطيبان أن الكثير من الكلفة بينهما قد زال وأنهما يعاملان بعضهما بمحبة وألفة. وفي البحث عن الزوج والزوجة يجب أن يكون هناك توافق بين الفتى والفتاة.

ويجب أن تكون شخصية الزوج هي الأقوى فإذا كانت شخصية الزوجة طاغية أو أقوى من الزوج فإن ذلك بالطبع يؤثر عليه في ليلة الزفاف.

والشخصية المهزوزة في ليلة الزفاف تسبب كثراً من المشاكل وقد تصيب صاحبها بالعنة النفسية. كما أن الزوجة الذكية الصافية النفس تساعد كثيراً زوجها في ليلة الزفاف.

أما بالنسبة للعائلات فلها دور كبير في الفشل والنجاح في هذه الليلة. إذ أن أتفاق العائلات والوئام بينها وكذلك نظرة كل عائلة للطرف الآخر من الزواج وعدم إثارة أي عقبات أو متاعب في فترة الخطبة ويوم الزواج، فإن هذه المتاعب قد تؤثر كثيراً على

أعصاب الزوج وتزيدها توتراً التي هي أصلاً مشدودة في هذا اليوم، وأي ضغط عليها أكثر مما هي فيه في ذلك اليوم قد يؤدي إلى ما لا يحمد عقباه.

العدوان اللدودان للعريس ليلة الزفاف هما الخوف والاجهاد وقد تكون البداية في فترة الخطبة وكلما اقتربت ليلة الزفاف ازداد رعب بعض العريسان وكثرت هواجسهم وإصابتهم تهيؤات غريبة يأسر قوتهم الجنسية غير كافية لقطف الثمرة الحلال في هذه الليلة، ويتوهمون أنهم كانوا أصحاء مكتملي النشاط قبل ذلك. ولكنهم أخذوا يشعرون بالهبوط كلما اقترب موعد الليلة السعيدة، وليس بهم أي مرض عضوي كل ما هنالك الخوف اللعين والاضطراب النفسي، وبمجرد تهدئتهم وإعادتهم إلى ثقتهم بأنفسهم يمضون حتى الغاية بتوفيق ونجاح.

وعلى العريس أن ينظر إلى قطف الثمرة الحلال على أنها عملية طبيعية فسيولوجية تتم طبيعياً وبهدوء ولا يتصور أنها مرعبة أو رهيبة أو أنها تتطلب منه تخطي حواجز أو الاتيان بما لم يأت به الأولون، وعليه أيضاً ألا يستمع لكلام أصدقائه.

والأمر الثاني: هو الإرهاق الجسدي والعقلي ليلة الزفاف. فإذا قضى العروسان يوماً مليئاً بالتعب والاجهاد والعصبية والقلق نتيجة للحركة المستمرة ومتطلبات يوم الزفاف وما قبله، يتحسن في هذه الحالة ألا يحاولا ممارسة العملية الجنسية في هذه الليلة بل يجب أن يخلدا يوماً للراحة، ويؤجلا العملية إلى اليوم التالي أو الذي يليه على الأكثر. إذ أن المحاولة تلك الليلة المجهدة غالباً ما تجلب نتيجة غير موفقة.

وإذا فشل العريس في أول محاولة وحاول مرة أخرى بعد ذلك في نفس الليلة وهو مضطرب الأعصاب ومجهد فإن الفشل سيكون حليفه بل أكثر من ذلك فإنه قد يدخل في حلقة مفرغة من الفشل واضطراب الأعصاب الذي قد يؤدي إلى (العنة النفسية).

ومن المستحسن أن يحاول العريس توفير جو من الحب والشاعرية ليلة الزفاف. كأن يكون هناك عشاء هادىء على ضوء خافت. ومفاجأة العروس بهدية لطيفة لأن كل هذه الأمور البسيطة لها تأثير السحر على العروس وتدعم ثقتها واطمئنانها إلى زوجها.

ومن ناحية العروس إذا عرفت وتأكدت من أن ما سمعته من آلام تهتك غشاء البكارة ما هو إلا هراء وإن كل ما يحدث أن هو إلا بضع ثوان من الألم المحتمل إذا خففت كثيراً من مقاومتها لحظة ممارسة العمل الجنسي ووفرت على زوجها مأساة الفشل.

على أن واجب العروس إذا لاحظت على زوجها الأضطراب والفشل في أول محاولة أن تهدىء من روعه وتعيده إلى الثقة بنفسه وألا تخبر أي إنسان حتى أمها بما حدث لأن انتشار الخبر قد يعقد الأمر أكثر ويسلم العريس إلى يأس قاتل.

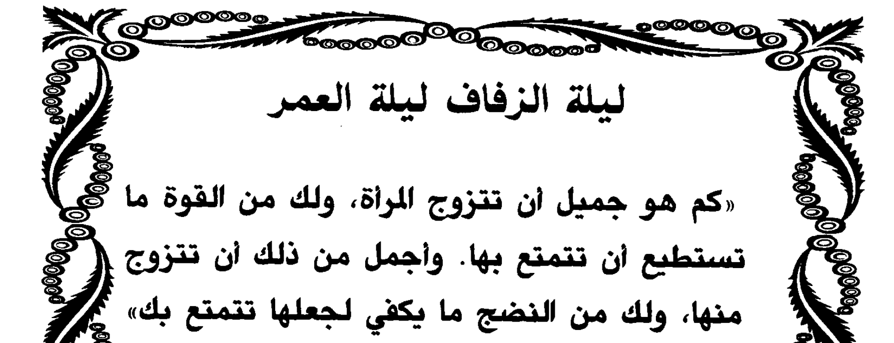
وأنصح العائلات بعدم التدخل بين العروسين واستطلاع ما حدث ليلة الزفاف وليتركاهما وحدهما في تلك الليلة.



«الزواج علاج يشفي أمراض المراهقة».

«موليير»





ليلة الزفاف ليلة العمر

«كم هو جميل أن تتزوج المرأة، ولك من القوة ما تستطيع أن تتمتع بها. وأجمل من ذلك أن تتزوج منها، ولك من النضج ما يكفي لجعلها تتمتع بك»

هي ليلة العمر كما يسميها الشّباب. والواقع أنها ليلة مباركة حُلوة في حياة الأسرة ينبغي أن تذكر كل عام، لتراجع إنجازات الأسرة من الأحلام التي كانت تناط بالزّواج وتؤجل إلى اللّيلة الأولى من الالتحام الأخويّ، كما ينبغي أن يكون لها تمهيدات وتحاط بآداب.

أمّا التّمهيدات لها فطويلة، تبدأ من اختيار كل من العروسين رفيقه على قاعدةٍ من التكافؤ والتّدين، والتّوافق الطبعي، فيرى كلٌّ شريكٍ حياته رؤية تقنعه نفسياً وعاطفياً، في غير تبذّل من الفتاة ولا خروج عن آداب الشّرع.

فإذا ارتضى كلٌّ من العروسين رفيقه كانت الخِطبة الرّسمية. ومن آدابها خُطبة يذكر فيها مآثر كل من الزّوجين وأهليهما، بعد اتفاق على المهر، وبعد تعرف كل من العروسين - بطريق مباشر وغير مباشر - على طبيعة عمل الزّوج وعاداته ومستواه العلمي والمالي والطبقي، في المجتمعات التي لا تزال تعبأ بالطبقية، فإذا كان الزّوج متعلّماً ومتديناً كان كفؤاً لكل زوجة من أي مستوى طبقي تكون، لأنّه لا أشرف من نسب العلم والدّين!!.

لا يُقال: يجب الاختلاط الطويل وإتاحة الفرصة للخطيبين كي يتعرّفَا منفردين على بعضهما تعرفاً على أوسع نطاق فهذه مغالطة. إذ انفرادهما يجعل الشيطان ينفخ فيهما النّزوات ويُهيّج الحب الجنسي. والحبُّ يُعمّي ويُصمّ، فلا يكون معه تعرّف على شيء.
وإذا تمت الخِطبة، وجاءت ليلة انتقال العروس إلى بيت زوجها، فإن الإسلام لا يغفل الجوَّ النّفسي بالمشاعر والعواطف والخواطر، فيحاول ملء هذا الجو بجوٍّ آخر يشيع فيه السّرور والبِشْرُ، حتى تبدو الحياة الزّوجية في بداية متفائلة راضية.

ومن الآداب المرعيّة في هذه المناسبة السّارّة

١ - **الوليمة**: ومن سنّة الإسلام الوليمة كما في الحديث: «أَوْلِمْ ولو بشاةٍ»(١). وإذا لم تتيسَّرْ فأقل شيء يكفي، فقد أولم رسول الله على زوجته صفيّة بسويقٍ وتمرٍ!!.

ويتحاشى أن تكون الوليمةُ على مستوى رفيع من اللحوم والحلوى والفواكه يُحْرَمُ منها الفقراءُ كما في الحديث: «بئس الطّعام طعامُ الوليمة، يُدْعى لها الأغنياء ويُتركُ الفقراءُ». ومهما يكن فلا أقل من غذاء طيب للزوجين.

٢ - **إعلان النكاح**: ويكون هنالك إعلان عن الزّواج حفلة تجمع الأهل والأقارب، لا يكن فيها فاحشة ولا غناء، ولا اختلاط محرم شرعاً.

ولا يجوز أن تكون الوليمة وحفل السمر إلاّ من فائض عن حاجة العروس، وبما لا يرهقه ويجعله يمدّ يدَهُ للآخرين، ففي الحديث: «اليدُ العُلْيَا خيرٌ من اليَدِ السُّفْلَى».

٣ - **الثياب الجميلة والعطر الطيب**: ويلبس أفضل الثياب، والحلق وإزالة ما يجب إزالته من الشعور وطول الأظافر.

٤ - **الطهارة الشرعية**: تكون ليلة الزّفاف في غير أيام حيض الزّوجة.

٥ - **بدء ليلة الزفاف بالعبادة**: فإنّه يستحب له أن يُصلي هو وإيّاها ركعتين، فإذا لم يكونا قد صليا العشاء صلياها في جماعة. ثم يحمدان ربَّهما ويصليان على النّبيّ وعلى أهل بيته ﷺ، ويدعو العروس وتُؤمّنُ زوجتُه على دعائه قائلاً: «اللّهمَّ ارزقني إلْفَها ووُدَّها، ورضَاها لي، وأرضني بها، واجمعْ بيننَا بأحسنِ اجتماع، وأيسرِ ائتلاف. فإنّك تحب الحلالَ وتكره الحرامَ».

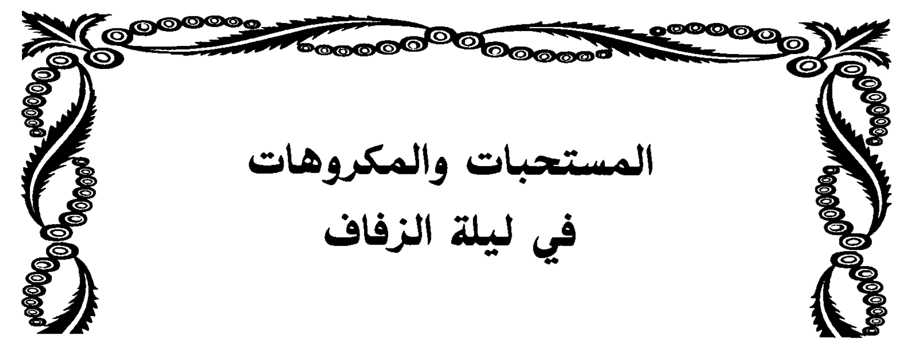
وقال بعض الصالحين لبعض أصحابه: إذا دخلت على عروسك فخُذْ بيدها واستقبل القبلة قائلاً: اللّهمَّ على كتابك تزوجتُها، وبأمانتك أخذتُها. فإنْ قضيتَ لي منها بولدٍ فاجعلْهُ مباركاً تقياً ذكياً. ولا تجعل للشيطان فيه شريكاً ولا نصيباً.

«اللّهمَّ إنّي أسألُكَ خيرَها وخيرَ ما جبلتَها عليه، وأعوذُ بك من شرّها وشرِّ ما جبلتَها عليه».

«كأس الزواج نصفه من عسل، والنصف الثاني من علقم، لكنهما مختلطان لا يمكن الفصل بينهما، فمن أراد من الزواج عسله، فلا بد أن يصبر على أكل العلقم أيضاً».

---

(١) صحيح البخاري برقم ٢٠٤٩ و٣٧٨١.



المستحبات والمكروهات في ليلة الزفاف

وردت عن النبي والمعصومين، روايات كثيرة تشير إلى مستحبات ومكروهات مؤكدة على من يريد أن يدخل على زوجته أن يراعى كل هذه التوصيات وإليك بعضها:

رعاية المستحبات

ويستحب للزوج مراعات بعض ما ورد في ليلة الزفاف منها:

الوليمة

من المستحب المؤكد للذي يريد أن يدخل بزوجته أن يولم لذلك كما قال رسول الله ﷺ: لا وليمة إلا في خمس: في عرس، أو خرس، أو عذار، أو وكار، أو ركاز، فأما العرس: التزويج والخرس: النفاس بالولد، والعذار: الختان، والوكار: الرجل يشتري الدار، والركاز: الذي يقدم من مكه[١].

وكما قال: إن من سنن المرسلين: الإطعام عند التزويج[٢]. ولم يكتفى النبي ﷺ بالحث فقط بل أولم على نساءه منها زينب بنت جحش فإنه ذبح شاة وأطعم الناس الخبز واللحم[٣].

وروي أنّه ﷺ لما تزوج ميمونة بنت الحرث أولم عليها وأطعم الناس الحيس[٤].

التزويج بالليل

روى عن الإمام أبي الحسن الرضا عليه السلام أنه قال: من السنة التزويج بالليل، لأن الله جعل الليل سكناً والنساء إنّما هنّ سكن[٥].

---

(١) سفينة البحار، ج٢، ص٦٩٠.

(٢) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٦٥.

(٣) سفينة البحار، ج٢، ص٦٩٠.

(٤) نفس المصدر.

(٥) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٦٢.

إستحباب الوضوء لكل منهما

يستحب لكل من الزوجين في ليلة الزفاف أن يكونا في حالة الوضوء والطهارة وأن يصلي ويدعو الماثور، فإن ذلك خير له.

قال أبو بصير: سمعت رجلاً وهو يقول لأبي جعفر عليه السلام: إني رجل قد أسننت، وقد تزوجت إمرأة بكراً صغيرة ولم أدخل بها وأنا أخاف إذا دخلت علي فرأتني أن تكرهني لخضابي وكبري.

فقال أبو جعفر عليه السلام: إذا دخلت فمرهم قبل أن تصل إليك أن تكون متوضية، ثم أنت لا تصل إليها حتى توضأ وصل ركعتين، ثم مجد الله وصل على محمد، ثم ادع الله ومر من معها أن يؤمنوا على دعائك وقل: اللهم ارزقني إلفها وودها ورضاها، وارضني بها، واجمع بيننا بأحسن اجتماع وأنس ايتلاف، فإنك تحب الحلال وتكره الحرام(١).

الإبتهال إلى الله

وعن علي بن إبراهيم بسنده، عن أبي بصير، عن أبي عبد الله عليه السلام قال: إذا دخلت بأهلك فخذ بناصيتها واستقبل القبلة وقل:

«اللهم بأمانتك أخذتها وبكلماتك استحللتها فإن قضيت لي منها ولداً فاجعله مباركاً تقياً من شيعة آل محمد ولا تجعل للشيطان فيه شريكاً ولا نصيباً»(٢).

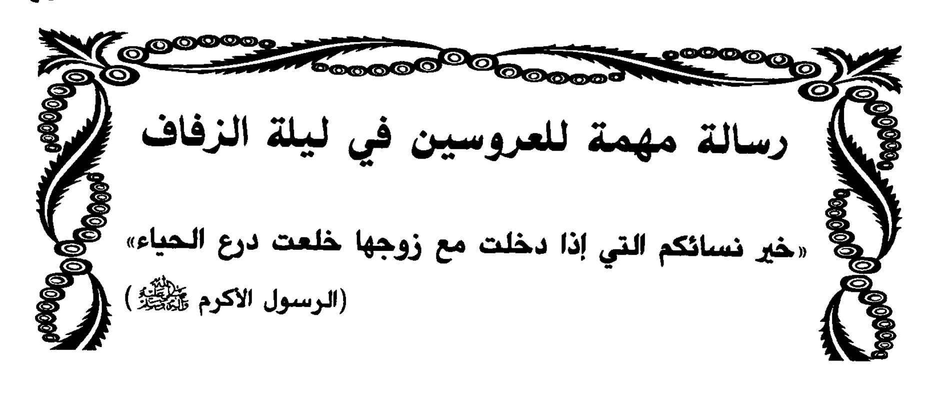
وصية النبي لعلي عليه السلام

روى الصدوق في الفقيه، بإسناده عن أبي سعيد الخدري قال: أوصي رسول الله صلى الله عليه وآله علي بن أبي طالب عليه السلام فقال:

يا علي إذا دخلت العروس بيتك، فاخلع خفيها حين تجلس، واغتسل رجليها وصب الماء من باب دارك إلى أقصى دارك، فأنك إذا فعلت ذلك أخرج الله من دارك سبعين ألف لون من الفقر، وأدخل فيها سبعين ألف لون من البركة، وأنزل عليك سبعين ألف رحمة ترفرف على رأس العروس حتى تنال بركتها كل زاوية في بيتك، وتأمن العروس من الجنون والجذام والبرص أن يصيبها ما دامت في تلك الدار(٣).

---

(١) وسائل الشيعة، ج١٤، ص٨١.
(٢) نفس المصدر.
(٣) من لا يحضره الفقيه، ج٢، ص١٨٦.



هذه رسالة للعروسين يا ليت تفيدهم ولو بشيء بسيط..

مع العلم أن الغالبية الآن تعرف هذه الأمور ولكن للتذكير فقط.. والتنبيه للزوجين..

وتقبلو تحياتي..

الطيب يولد المحبة

قال بعضهم: تزين المرأة وتطيبها لزوجها من أقوى أسباب المحبة والألفة بينهما، وعدم الكراهة والنفرة، لأن العين ومثلها الأنف رائد القلب. ولهذا كان من وصايا نساء العرب بعض: **«إياك أن تقع عين زوجك عن شيء يستقبحه أو يشم منك ما يستقبحه»**.

وقال ﷺ: **«حبب إليّ من دنياكم: النساء والطيب، وجعلت قرة عيني في الصلاة»**، ونظراً لخطورة الطيب، وقوة تأثيره، نهى ﷺ عن خروج المرأة متعطرة إلى الشارع، كيلا تفتن الرجال وتثيرهم.

في ليلة العرس

ينبغي للمرأة أن تعرض على العريس جميع محاسنها، وأن تظهر له ما خفي من زينتها، ويستحسن لها ليلة بنائها ألا تفرط في التمنع على زوجها فيما يريد منها، ولا بأس بالإمتناع الخفيف الذي يهيجه ويقوي حرصه.

كذلك ينبغي للعريس أن يحسن التصرف مع عروسه ليلة الزفاف، فلا يتخطى حدود اللياقة والكياسة، ويتعجل تحقيق الأتصال الجنسي دون مقدمات، لاستئناس الزوجة، وإبعاد الخجل عنها بصورة تدريجية.

التوبة والإستغفار

فعلى الزوجين ليلة البناء أن يطهرا باطنهما ويزيناه بالتوبة من جميع الذنوب والآثام والعيوب، فيدخلان طاهرين نظيفين حساً ومعنى لعل الله يكمل لهما أمر دينهما بهذا الزواج، قال رسول الله ﷺ: **«من تزوج فقد استكمل نصف دينه، فليتق الله في النصف الآخر»**.

صلاة الزوجين معاً في بيت الزوجية

إذا ما دخل الزوجان البيت يستحب أن يصليا ركعتين.

فإذا فرغ الزوج من الصلاة والدعاء فليقبل بوجهه إليها ويجلس بجوارها ويسلم عليها ويباسطها بالكلام الحسن مما يعبر عن الفرح بها لإزالة الوحشة عنها، فإن لكل داخل دهشة، ولكل غريب وحشة، ويلاطفها بتقديم شيء من الشراب المنعش أو الحلويات ونحو ذلك، ثم يضع يده على ناصيتها، ويدعو بالخير والبركة كما جاء في الحديث عن رسول الله ﷺ: **«إذا تزوج أحدكم امرأة فليأخذ بناصيتها وليسم الله عز وجل وليدع بالبركة وليقل: اللهمَّ إني أسألك من خيرها وخير ما جبلت عليه، وأعوذ بك من شرها وشر ما جبلت عليه»**.

الملاعبة

وعليه قبل الجماع أن يمازحها ويلاعبها ويلامسها ويعانقها ويقبلها، ولا يأتيها على غفلة، فإن لليلة الأولى في حياة الزوجين أثراً كبيراً في تولي الحب أو البغض، وعلى العروس أن تعلم أن لحديثها وصوتها سحراً ينبغي أن توجهه إلى زوجها حتى تسارع للوصل إلى شغاف قلبه.

المداعبة

من فنون المداعبة الجنسية أن يسبق عملية الجماع مداعبة البظر بلطف، لأن هذا العضو حساس جداً، فهو نقطة مركزية لإثارة المرأة من الناحية الجنسية ووصولها إلى رعشة الجماع، فإذا ما أثيرت المرأة بمداعبة البظر، يبدأ الرجل في الإيلاج ليضمن أن تستكمل المرأة لذتها الجنسية إما معه أو قبله.

والمداعبة هي المقدمة الأخيرة التي تليها المباضعة، والمراد بالمداعبة: الملاعبة والملاطفة، بالفعل والقول والمقصود من المداعبة استنفار الشهوة.

فالمداعبة تكون كما يلي

١ - **التقبيل**: أي تبادل القبلة بين الزوجين، وأحسنه قبلة الفم، ويجوز مص اللسان.

٢ - ملاعبة الرجل ثديي زوجته وهذا يثير جداً شهوة المرأة.

٣ - **المباشرة**: أي إلصاق البشرة بالبشرة، وذلك بالمعانقة والضم المتبادلين بين الزوجين، أما المداعبة بالقول: فتكون بتبادل الكلمات المعبرة عن شوق كل من الزوجين إلى الآخر وحبه له ورغبته فيه.

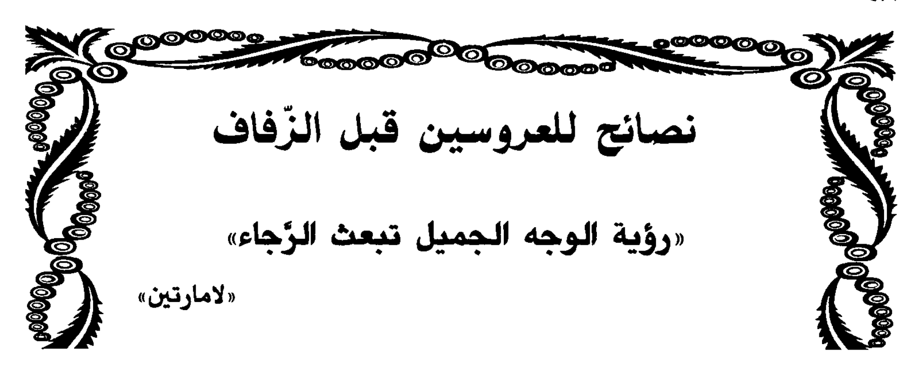
وبعد هذه المقدمات يصبح الزوجان على أتم الإستعداد للمباضعة ويحظيان منها بما يريدانه من تمتع وتحصن وعفاف.

مثل هذه المداعبات والملاعبات بين العروسين فن هام يتوقف عليه وجود المتعة واستمرار الحياة الزوجية السعيدة، فإن المرأة تحب من الرجل ما يحب هو منها، فإذا أتاها على غفلة فقد يقضي منها حاجته قبل أن تقضي هي، فيؤدي ذلك إلى تشويشها أو إفساد دينها، والخير كله في السنة، وهو ألا يأتيها حتى يحادثها ويؤانسها ويضاجعها ثم يقبل على حاجته.



«المزاح بين الزوجين يشدهما إلى بعض، أكثر مما تشدهما القضايا الجدّية في الحياة.. فلكي تسعد الحياة الزوجية فلا بد أن تكون مزيجاً من الجدّ والمرح كما هي مزيج من المتعة والتعب»





نصائح للعروسين قبل الزّفاف

«رؤية الوجه الجميل تبعث الرَّجاء»

«لامارتين»

هذه عدّةُ نصائح أهديها إلى الفتاة المسلمة قبل الزّفاف، لأنّها مقبلةٌ على حياة جديدةٍ لم تألفها من قبلُ. فلا بدّ من توجيه بعض النّصح تذكرةً لها، وحباً في سعادتها مع شريك حياتها.

وإنني لأعرف أن عدداً من الأمهات يسئن إلى بناتهنّ، وإلى حياتهن المقبلة أشد الإساءة بما يُقدمْنَ لهُنّ من نصح عقيم، وتوجيهٍ سقيم: ألم نسمعْ عن تلك الأم التي تحذر ابنتها من الزّوج، مؤكدة لها أنّه لا أمان له، إلى غير ذلك من الأفكار والهواجس، فبدلاً من أن تُوجه ابنتها إلى الخير، وتبعث في نفسها حبَّ زوجها وحياتها المقبلة، تجد تلك الأم الجاهلة تسمع فتاتها تحذيرات باطلة قد تكون سبباً في فساد حياتها، وفي بغضها لزوجها، والعياذ بالله من ذلك.

أختي المسلمة! اقرئي وصية أسماء بنت خارجة امرأة عوف الشيباني، إلى ابنتها قبل زفافها، تجدي فيها كلمةً جامعةً لأصول المعلومات الزّوجية، والآداب التي يجب أن تتحلّى بها كل فتاة مقبلة على الزّواج.

تقولُ أسماء لابنتها:

«أيْ بنيّة! إنّ الوصية لو تركت لفضلِ أدبٍ لتركتُ ذلك منك، ولكنّها تذكرةٌ للغافل، ومعونة للعاقل، ولو أن امرأة استغنت عن الزّوج لغنى والديها وشدة حاجتها إليها كنت أغنى النّاس عنه، ولكنّ النّساءَ للرّجال خُلِقْنَ، ولهنّ خُلِقَ الرّجالُ.

أي بنيّة! إنّك تفارقين بيتَكِ الذي منه خرجتِ، وتتركين عشّكِ الّذي فيه درجتِ، إلى رجلٍ لم تعرفيه، وقرين لم تألفيِه، فكُوني له أرضاً يكنْ لك سماءً، وكُوني له مهاداً يكن لك عماداً، وكُوني له أمةً يكن لك عبداً، واحفظي له خصالاً عشراً يكن لك ذخراً.

أمّا الأولى والثانية: فالخشوعُ له بالقناعة، وحُسْنُ السّمع والطّاعة.

وأما الثّالثة والرّابعة: فالتفقد لموضع عينه وأنفه، فلا تقع عينُه منكِ على قبيح ولا يشمُّ منكِ إلاّ أطيبَ ريح.

وأمّا الخامسة والسّادسة: فالتّفقد لوقت منامه وطعامه، فإن الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.

وأمّا السّابعة والثّامنة: فالاحتراس بماله، والإدعاء على حشمه وعياله، فملاك الأمر في المال حُسْن التّقدير، وفي العيال حُسْن التّدبير.

وأما التّاسعة والعاشرة: فلا تعصين له أمراً ولا تُفشينَ له سرًّا، فإنّك إنْ خالفتِ أمرَهُ، أوغرتِ صدرَهُ، وإن أفشيتِ سرَّهُ لم تأمني غَدْرَهُ.

ثم إيّاكِ والفرحَ بينَ يديهِ إن كان تَرِحاً، أو التّرحَ بينَ يديه إنْ كان فرِحاً، فإن الخصلة الأولى من التقصير، والأخرى من التّكدير.

وكُوني ما تكونين له إعظاماً، يكنْ أشدَّ ما يكون لكِ إكراماً، وأشدَّ ما تكونين له موافقةً، يكنْ أطولَ ما يكون لك مرافقةً.

واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تُحبين حتى تُؤثري رضاهُ على رضاكِ، وهوَاهُ على هواكِ فيما أحببتِ أو كرهتِ، والله يخيرُ لكِ».

وما أجملَ أن تزود كلُّ عاقلةٍ ابنتَها بمثل تلك الآداب القيّمة والنّصائح الغالية الفاضلة!.

أختي المسلمة

افهمي حياتَكِ جيّداً، ولا تصدقي نصائح الجهلاء، فالجهل ظلام فتّاك، ووحش مفترس. وخُذي النّصح من أفواه العقلاء من أهل البصيرة حتى يمنّ الله عليكِ بالسعادة في حياتِكِ المقبلة.

فلا تحاولي السّيطرة على زوجِكِ، وتذكَّري دائماً أن عقد الزّواج يمنح الزّوجة حقَّ مقاسمة الزّوج حياتَهُ، ولكنّه لا يمنحها حقَّ السّيطرةِ عليه، والرجل يحب دائماً المرأة التي تحترمه وتُوقِّرُهُ.

قاسمي زوجَكِ أفراحَهُ وأحزانه، وآمالَهُ وأحلامَهُ، واحرصي على ألاّ تمتهني كرامته حتى لو كان بينَكِ وبينَهُ، فالرجلُ يفتخر بينَه وبينَ نفسه بكرامته ولا يستطيع أن يعيش بدونها.

تنبّهي أختي المسلمة! إلى حقيقةٍ تغفل عنها كثيراتٌ من الفتيات، وضعِيها نُصبَ

عينيكِ؛ وهي أن تضعي في تقديرك أن حياتَكِ الاقتصادية في بيتِك الجديد تختلف اختلافاً كلياً عن حياة أهلك وأبويك، فلا تقارني حياتك مع زوجك بحياة أسرتك التي عاشت ردحاً من الزمن تُكوّن وتُنظّم بيتَها، واعلمي أن العش يبدأ صغيراً ثم يكبر يوماً بعدَ يوم حتى يقوم على دعائم قوية وأركان متينة.

فعلى بركة الله ابدئي حياةً جديدةً، ونعم اليوم، يوم زفافِكِ لزوجكِ الذي تُحبين لتعيشا حياةً مباركةً سعيدةً، متعاونين فيها على التّفاهم والإقناع، فإن الحياة تحتاج إلى صبر ومصابرة، وما ذلك عليكما بعزيز.

وأخيراً أتمنّى لك توفيقاً وسداداً في حمل الرسالة السّامية التي كلّفك الله القيامَ بها، فإنّها نعم الرسالة ونعم الأمانة.

قال الإمام الصادق عليه السلام:

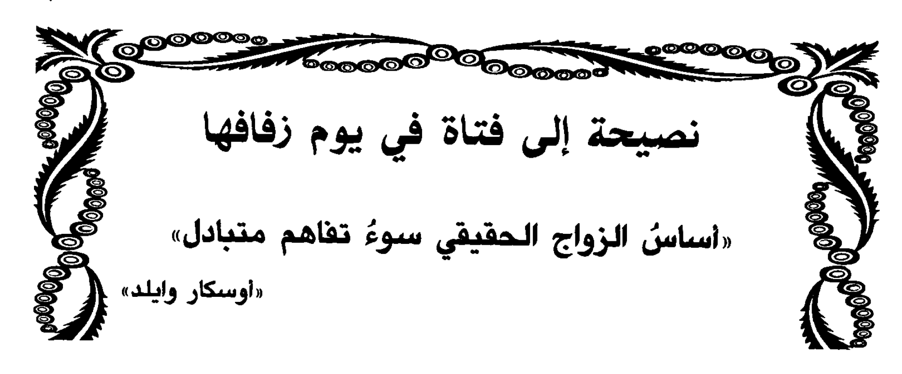
لا غنى للزوجة فيما بينها وبين زوجها عن ثلاث خصال:

١) صيانة نفسها من كل دنس، حتى يطمئن قلبه إلى الثقة في حال المحبوب والمكروه.

٢) حياطته (عاطفياً) ليكون ذلك عاطفاً عند زلة تكون منها.

٣) إظهار العشق بالخلابة (في الخلوة والفراش) والهيئة الحسنة لها في عينه.





نصيحة إلى فتاة في يوم زفافها

«أساسُ الزواج الحقيقي سوءُ تفاهم متبادل»

«أوسكار وايلد»

❀ ابنتي الحبيبة

هذا اليوم هو يوم عرسك، وأنت الآن والفرح يرقص في صدرك، استقبلي حياة جديدة مفعمة بالآمال، زاخرة بالأحلام تنشد السعادة الزوجية الكاملة التي يداعب طبعها الرائع خيال جميع العذارى.

وأنا أريد يا ابنتي العزيزة أن أحدثك عن هذه السعادة لا باعتبارها خيالاً بل باعتبارها حقيقة واقعة يمكن أن تعيشي، ويمكن أن تدوم ويمكن أن تنمو وتزدهر.

فإذا شئت أن تكوني سعيدة في زواجك فيجب أن تحاولي أن تكوني سعيدة، ويجب أن تعقدي العزم على أن تكوني سعيدة ويجب أن تفهمي الأسباب والبواعث التي تؤدي إلى السعادة وأن تبذلي قصارى الجهد في النظر إلى هذه الأسباب والسواعد والتأمل فيها ومحاولة تطبيقها على حياتك كي تنعمي بنعومة الوفاق الزوجي المنشود.

لقد خبر والدك الحياة يا بنيتي وعرف حلوها ومرها، وها هو ذا يقدم لك بصدق الآراء والملاحظات التي لو أخذت بها وسلكت سبيلك في ضوئها، فمما لا شك فيه أن أجنحة السعادة سترفرف عليك.

إن أول نصيحة أحب أن أسديها إليك ألا تفكري أو تحاولي أن تسيطري على زوجك. . أنت امرأة والمرأة مخلوق ضعيف ومن طبع الضعيف أن يصبو إلى القوة والسيادة ويتوق إلى التحكم والإستبداد ولكن المرأة إذا نزعت إلى القوة والسيطرة انكرت عواطفها وتجردت من أنوثتها، وقابلها الرجل قوة بقوة، فيستحيل عليها وهي ضعيفة أن تصمد أمامها.

وهكذا تتحطم المرأة في النهاية وتحطم بيتها ومستقبل أولادها، وكل ما شاءته في حياتها الزوجية، بروحها وأعصابها ودمائها.

إلبسي امرأة ولا تسترجلي، إن قوتك في قلبك.. في حنانك.. في رقتك.. في دماثة أخلاقك وهذا ما يفتن الرجل ويسره.

لا تسرفي في حب زوجك إسرافاً يجهده ويرهقه فليس الزواج رواية كل فصولها غرامية هناك شؤون البيت وتربية الأولاد ومعالجة أحداث الحاضر والتطلع إلى بناء المستقبل.

كل هذه الأمور تشغل بال الرجل. إن حب المرأة يجب أن يكون حافزاً لعمل الرجل لا معطلاً له، فلا تعطلي بحبك عمل زوجك، وإياك أن تستسلمي لعاطفة حب جامح أو عاطفة كبرياء حمقاء.

الغيرة يا بنتي ضعف وجبن وقلة حيلة والمرأة التي تغار لا تستحق أن تكون زوجة لأن غيرتها اعتراف منها بعجزها عن إرضاء زوجها.

جاري الغيرة بحسن سلوكك.

ينبغي أن تدركي يا بنتي أن الزوج لا يخدع زوجته إلا إذا أحس بنقص عميق فيها وشعوره بالفراغ يدفعه إلى امرأة أخرى.

يجب عليك أن تبحثي عن هذا الفراغ وأن تسدّيه وأن تقطعي على زوجك سبل الخيانة.

تذرعي بالصبر إذا غضب زوجك ولا تستفزيه فليس أبغض إلى الرجل من امرأة تصب الزيت على نار غضبه فتزيدها تأججاً واشتعالاً.

تقربي إلى زوجك بعد أن تهدأ ثورة غضبه لساعات وعاتبيه في حنان ورفقة وراجعيه في تواضع وأدب، فليس أمرَّ على قلب الرجل من امرأة تعرف كيف تقهر ظلمة الغضب.

أطيعي زوجك إلا فيما حرم الله وشاركيه في أفكاره.

والزوجة الصالحة فيض من السعادة يغمر البيت ويملؤه سروراً وبهجة وإشراقاً.

والزواج هو أحسن وضع طبيعي، وأنسب مجال حيوي لأرواء الغريزة وإشباعها، فيهدأ البدن من الإضطراب وتسكن النفس من الصراع، ويكف الناس عن التطلع إلى الحرام، وتطمئن العاطفة إلى ما أحل الله.

والزواج خير وسيلة لإنجاب الأولاد وتكثير النسل واستمرار الحياة مع المحافظة على الأنساب التي يوليها الإسلام عناية فائقة.

إن غريزة الأبوة والأمومة تنمو وتتكاثر منذ الطفولة وتنمو مشاعر العطف والود والحنان، وهي فضائل لا تكمل إنسانية إنسان بدونها.

والشعور يتبعه الزواج ورعاية الأولاد يبعث على النشاط، فينطلق إلى العمل من أجل النهوض باعبائه والقيام بواجبه.

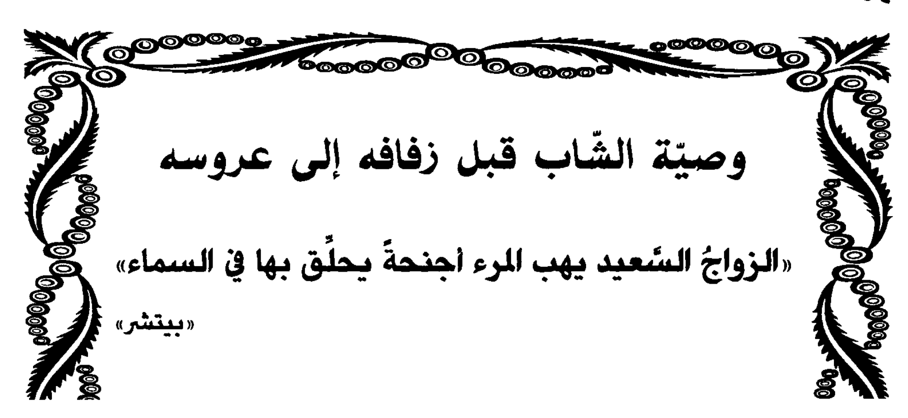
وتوزيع الأعمال ينظم به شأن البيت، فالمرأة تقوم على رعاية البيت وتدبير المنزل وتربية الأولاد وتهيئة الجو الصالح للرجل ليستريح فيه ويجد ما يذهب بعنانه ويجدد نشاطه، بينما يسعى الرجل وينهض بالكسب وما يحتاج إليه البيت من مال ونفقات.

وبهذا التوزيع العادل يؤدي كل من الزوجين وظائف الطبيعة على الوجه الذي يرضاه الله ويحمده الناس ويثمر الثمار المباركة.

«أمنعُ الحصونِ المرأَةُ الصالحةُ».

«نابوليون»





وصيّة الشّاب قبل زفافه إلى عروسه

«الزواجُ السَّعيد يهب المرء أجنحةً يحلِّق بها في السماء»

«بيتشر»

ولم أنسَ أن أهمس في أذن الشاب المسلم، مسدياً إليه بعض النّصائح والإرشادات ولعلّي أوفّق بتزويده ببعض التّوجيهات التي قد يكون في حاجة إليها.

إنّ الحياة الزوجية من أخطر المراحل التي يعيشها الإنسان، فهي تنقل الشّاب من حياة النّعومة التي كان يحياها إلى حياة كلها كفاح ومسؤولية ورجولة.

فيا أخي الشاب المسلم!

إعلمْ أنّك ستصبح مسؤولاً عن أسرةٍ تعيش تحتَ حمايتك ورعايتك، وتفخرُ بحبّك ورجولتك، فإنْ فرّطتَ في تلك المسؤولية أو فشلت في تحمل أعبائها، فإنّك بذلك تكون غير جدير بحياة ناجحة كريمة، فعلى قدر نجاحِكَ في الحياة الزّوجية يكون نجاحُك في مستقبلك، فعليك إذنْ أن تُقبل على الحياة الزّوجية مُقدّراً مسؤوليتها، فليستِ الزّوجيّة لهواً أو تسليةً أو متعة، وإنّما هي حياةُ جدٍّ وعملٍ من أجل مَنْ تعُولُهم!.

ثم اعلمْ أن زوجتَكَ وديعةٌ عندَكَ، فاتّقِ الله فيها، وعامِلْها بأسلوب حسنٍ، وخُلُقٍ طيّب، وسلوكٍ مهذّبٍ جميل، فإنّك بذلك سوف تحظى بحبها وحبّ أهلها لك.

الزّوج النّاجح الهادىء الأعصاب

وعليكَ منذُ اليوم الأوّل أن تقدر أنّك مُقْدِمٌ على بناء أسرةٍ، وإنجاب أولادٍ فكن الشّاب المتّزن في تصرفاته، البعيد عن الغلو والشطط ويجب أن تكون وبخاصّة في الفترة الأولى من الزّواج هادىء الأعصاب، طويل الأناة والحلم، فلقد ثبتَ أن بعض الأزواج ينتهي بالفشل في الفترة الأولى من الزّواج لاصطدام خُلُق كلٍّ من الزّوجين، وإصرار كليهما على السلطة والزعامة، فدع أخي المسلم هذه الفترة تمر بسلام حتى

يدرس كلٌّ منكما صاحبَهُ، ويعرف كل واحدٍ طباع الآخر، وأهم ما أوصيك به تقوى الله في كل صغيرة وكبيرة، فأقبلْ على زفافِكَ وحياتِك بروحٍ متفائلةٍ، ونفسٍ راضيةٍ.

أجمل الليالي ليلة الزّفاف

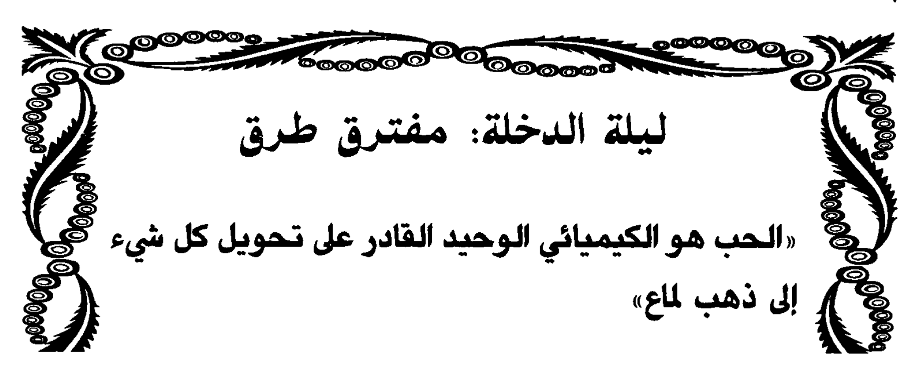
لعلّ من أفضل ليالي العمر وأحلاها، وأجملها وأغلاها تلك اللّيلة التي تُسمى بليلة الزّفاف، ففيها تهنأ العروس بزوجها، ويهنأ هو بشريكة حياته، فقد جمع الله في تلك اللّيلة شمل حبيبين طالما انتظرا في شوق وتعطّش إلى هذا اللّقاء والرّباط فقد أحسّ كلٌّ من العروسين أن سعادته التي ينشدها في طريقها إليه، وأن العطش الذي يضم قلبين حبيبين سترفرف عليه أعلام السعادة بعد لحظات.



«المرأة أحلَى هديَّةٍ قدَّمها الله للإنسان».

«سقراط»





ليلة الدخلة: مفترق طرق

«الحب هو الكيميائي الوحيد القادر على تحويل كل شيء إلى ذهب لماع»

تشكِّل أيام الزواج الأولى مفترق طرق هام في حياة العروسين الجديدين المتزوِّجَيْن حديثاً. وغالباً ما تكون هذه الأيام بدايةً لعلاقةِ حُبٍّ طويلة، يحتفظ كل إنسان متزوِّج بذكراها الأولى الحلوة. فوجه الزوج، وعطر الزوجة، والعاطفة المُثيرة، والمكان، وسواها من الظروف والتفاصيل، تبقى محفورةً وراسخةً في أعماق الذاكرة، كما قد تبقى عالقةً في الذاكرة تلك الذكريات المُرَّة، كالصعوبات والمتاعب التي لقيها الزوجان في أيام زواجهما الأولى.

ولا نُغالي إذا قلنا إن أوَّل مضاجعة بين الزوجين تحدِّد جزءاً من مشاعر كلٍّ منهما الجنسية واندفاعه الجنسي نحو شريكه في مستقبل الأيام، كما أنها قد تترك أثراً عميقاً أحياناً في جميع مواقفه العاطفية التالية، كما يؤكِّد علماء النفس.

لذا، فإنه حَرِيٌّ بالزوج والزوجة أن يتغلَّبا، منذ اللحظة الأولى لارتباطهما، على العقبات والمُعَوِّقات والمُنَغِّصات. إن المخاوف والهواجس التي يجب طردها وإزالتها لكَثيرةٌ جدّاً، كما أن مشاعر الحُبِّ والحنان والعطف والتفهُّم التي يجب إغداقها على الشريك الزوجي يجب أن تكون سخِيَّة جدّاً.

وإذا أردنا أن نكون أكثر دقَّة وأشدّ حرصاً على التفاصيل، لقلنا إن من واجب الرجل في «ليلة الدخلة» أن يحرص على مشاعر شريكة حياته أكثر من واجبها المقابل أن تحرص هي على مشاعره. وليس هذا لأننا نريد التمييز بين الجنسين، لا سمح الله تعالى. وإنما الحقيقة هي أن الرجل يظلُّ أقوى، وأكثر وثوقاً من نفسه، لأنه يعرف مقدرته وقوَّة رجولته، فهو يُقْدِم على الجماع وكلُّه ثقة بأنه يخوض عملية ممتعة، ولن تغيِّر من تكوينه التشريحي شيئاً... أي أن الرجل يُفترض به أن لا يخاف من العملية الجنسية، بصورة إجمالية. أمَّا المرأة، فإنها تتهيَّب الموقف عادةً، ويغلب عليها الحياء والتردُّد، كما أن الخوف يسيطر عليها لأنها مُقْبِلة على فِعْلٍ طبيعي ولكنه سيُحْدِث تغييراً

جوهرياً في جسدها، إذ إنه الفعل الذي سيؤدِّي إلى زوال غشاء بكارتها وفقدها لعذريَّتها، ناهيك ببعض الألم الذي لا بدَّ أن يرافق فضَّ البكارة.

صحيح أن الرجل غير الخبير، أو الشاب البتول غير المجرَّب، لا بُدَّ أن يحسَّ ببعض الحياء والارتباك، إلا أن طبيعة دوره تؤهِّله لأن يكون هو الفارس المقدام. وفي جميع الأحوال، يُحْسُن بكلا الزوجين أن يعرف حقَّ المعرفة وظيفة أعضائه وأعضاء شريكه، ولا سيَّما غشاء البكارة وكيفية تمزُّقه وفضِّه ونزول الدم من العذراء، فضلاً عن وظيفة المهبل وانطباقه انطباقاً مناسباً على قياس العضو المنتصب مهما كان حجمه كبيراً أو صغيراً.

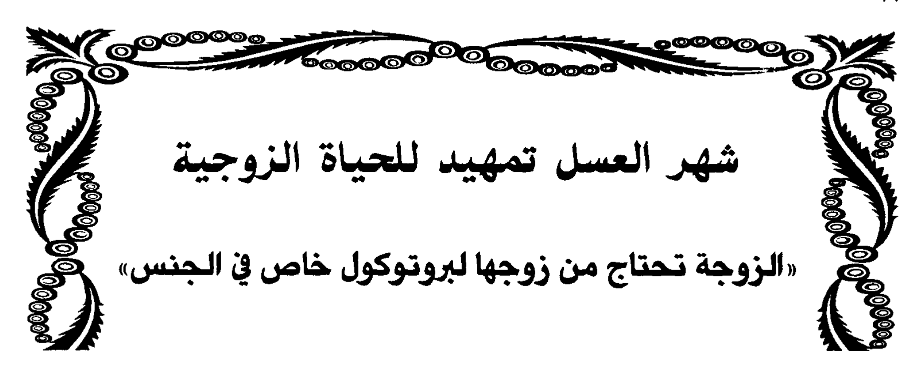
إن اطِّلاع العروسين على ظروف «ليلة الدخلة» هو أمر في غاية الأهمية والفائدة لكل منهما. فالإطِّلاع يُضْفي اطمئناناً على البال الذي لا بُدَّ أن يكون مشغولاً بأكثر من سؤال في تلك الليلة.

يَحْسُن بالعريس مثلاً أن يَعْلَمَ أن شريكته تَوَدُّ أن يلاطفها، وأن يُسْمِعها كلاماً حلواً وحديثاً لطيفاً، وأن يهيِّيء لها الجوَّ المناسب لاندماجهما الجسدي، وأن يعتمد الرويَّة والتأنِّي والتمهُّل عند الإيلاج لكي لا يؤلمها أو يؤذيها، وأن يكون مستعدّاً للتضحية باللَّذَّة ولاعتماد نظرية تفضيل راحة عروسه على متعته في تلك الليلة. ويُخطىء العريس الذي يظنُّ أن الهجوم الشرس والاندفاع العنيف يدلاًّن على رجولته أو فحولته، فالرجولة من خوفها، ومساعدتها على الإنتقال إلى هذه المرحلة الجديدة من حياتها.

ويَحْسُن بالعروس، من جهتها، أن تكون مهيَّأة لتقبُّل ممارسة الحب، وأن تبادل الكلام اللطيف من عريسها بكلام لطيف مثله، وأن لا تمثِّل دور الدمية الجامدة أو الحجر الذي بلا إحساس، وأن لا تدفع عريسها جانباً لا بيدها ولا برفضها وممانعتها، وأن لا تطلب منه العجلة أو الإقلاع عن المحاولة وما إلى ذلك من الأمور المزعجة، بل أن تكون مستعدَّة لعمل ما تفرضه الطبيعة منذ بداية الخَلْق، فيرتاح العروسان ويصلان إلى المتعة والإرتواء.

إن كل عاقبة وخيمة يرجَّح أن يكون سببها الجهل، من حيث الأساس. فيجدر بالعروسين، إذاً، أن يكونا مطَّلعين على هذه التفاصيل، وأن يحاول كل منهما أن يحافظ على مشاعر الآخر، وأن يتجنَّب جَرْحَ إحساسه، نفسيّاً وجسديّاً.

«الحب هو الساحر الوحيد ضد الموت والشيخوخة والحياة الرتيبة».



شهر العسل تمهيد للحياة الزوجية

«الزوجة تحتاج من زوجها لبروتوكول خاص في الجنس»

حفلة العرس حدث سعيد تترقّبه معظم الفتيات، وتحلم به وتخطّط له. فالحياة قلّما تكون بريقاً خادعاً بالنسبة إلى أماني الشباب. قد تُغيِّر الظروف معالم الأجواء والأوضاع، لكن حين يقترن الفتى بفتاته، لا بدّ لهما من إقامةِ حفلةٍ لإحياء هذه المناسبة العزيزة الحلوة. فإن جرت ببساطة أو بأبّهة في أي مكان، تظل حفلة الزفاف ذكرى حبيبة ومدعاة فرح وسرور في نظرالجميع، وكما يُقال: إذا أردت أن تُبهج نفسك، تذكّر ليالي عرسك.

وحفلة الزفاف، على كل حال، مهما كانت بسيطة تبقى محتفظة برونقها وزَهْوها حتى في نظر قليلي الإيمان والملحدين. وقد أحسنت المؤلفة آن مورو لنْدبرْغ وصفها رهجة الزواج في كتابها: «حبيبي الغالي» بما يلي:

«الزفاف... تعبير عن أمل خالد ينعش الجنس البشري، حتى لدى من لا يقدّرون عظمة الكون، ومن يسخرون حتى من وجودهم في هذا العالم. وللزواج معنى خاص ومغزى فضيل يمتّ بصلة وثيقة إلى الدين. لأن القِران ليس وعداً، ولا عهداً أمام الله والبشر فحسب، بل هو ارتفاع الإنسان إلى قدس أقداس الحياة باتحادِ كائنَيْن، رجل وامرأة، في جلال ما وراء حدود الطبيعة، عبْر جوّ غير محسوس، يصعب وصف جلاله. وهو بالأحرى توطيد إيمان البشر بسموّ الروح في كنف الحب المبدع».

إن البساطة والبهرجة الاجتماعية من خلال حفلة الزفاف في أي مستوى اقتصادي كان، هي موضوع آخر قائم بذاته. غالباً ما يُرضي الأهل، ويدفع أحياناً بأعصاب العريس والعروس إلى حافة الإرهاق.

العادات تتبدّل مع الزمن، والحقيقة الواقعية تبقى. فحفلة وداع العزوبية التي تقيمها العروس لنسيباتها وصديقاتها، وأثناءها يقدّمن لها الهدايا التي تحتاج إليها في بيتها الجديد أو مبالغ من المال لتشتري ما تريد، قد حلّت محل صندوق الجهاز الذي كانت

الفتاة تحرص على ملئه بالأمتعة والملابس استعداداً لعرسها الميمون. كذلك حلّت حفلة العرس الحافلة بالأهل والأصحاب محلّ العشاء الذي كان العريس يدعو إليه لوداع حياة العزوبية. وأضحت العروس في حفلة زفافها ترتدي الثوب الأبيض وتضع على رأسها الخمار الأبيض رمز الطهارة والتواضع.

وبعد أن تُلْقي العروس باقة الزهور التي تحملها بيدها ويتلقّاها مَن يكون نصيبها أن تتزوّج في أقرب فرصة بعد هذه الحفلة، تتأبّط ذراع عريسها وهي بثوبها الأبيض، للذهاب ومباشرة حياةٍ جديدة وعلاقةٍ حميمة متشابكة بكل معنى الكلمة.

يبدأ شهر العسل كتقليد غايته منح الزوجَيْن الجديدَيْن فرصةً للعيش خارج إطار حياتهما اليومية المألوفة، والتمتع بدخول القفص الذهبي الذي يقومان فيه بأولى خطواتهما نحو الوفاق الجسدي والروحي دون التقيّد بأيّ واجب نحو أيّ كان سوى شخصَيْهما المتّحدَيْن راضيَيْن قانعَيْن مدى العمر.

يمكننا أن نتوقّع أن يكون شهر العسل في هذه الأيام إجازة لا تعادلها بالأهمية أية مناسبة أخرى حين تنكشف أسرار العلاقات الجنسية دفعة واحدة أمام العروس المفروض فيها أن تواجه هذا الموقف للمرة الولى. لا شكّ في أن الذهنية المستجدّة جعلت العروسَيْن لا يجهلان حرفاً واحداً من وقائع ما يُقبلان عليه من العلاقات الجنسية، إذ قرءآ وناقشا ربّما مع الأصدقاء أيضاً هذا الموضوع الذي لا ينتهي فصولاً، فضلاً عمّا تصارحا هُما به على الأرجح في هذا المجال. ولا يُستَغْرب أن يكونا قد فاتحا بهذه القضية من هم أكبر منهما سنّاً، بين ذويهما. ولا شك في أن كلاً منهما قد سمح لنفسه عملياً بحريّة أوسع في التمادي بالمغازلة ربّما إلى حدّ بعيد.

ولكن هذا لا يعني أنهما أصبحا خبيرَيْن في فنّ الحب الجنسي، وأنهما قد وطّدا علاقاتهما في هذا المضمار للمستقبل. فالعروس نادراً ما تكون مطلعة على خصائص عالم الزواج الذي توقن بأنها أصبحت جزءاً منه. وأكثر من ذلك، تعتقد أنها اكتسبت نسبيّاً خبرة أفضل مما تتصوّر أنها حصلت عليها حتى الآن. فإن فاتحة العلاقات الجسدية بينها وبين عريسها مهما كانت عميقة لا تشمل كل ما يمكن أن تلاقيه من تلاحمٍ وصراحة في الحياة الجنسية بعد مرور بعض الوقت على الزواج.

في النتيجة يباشر العروسان قبل الوصول إلى عشّهما المنفرد، حياةً مشتركة بشوق وهيام، ولكن معلوماتهما العمليّة في الحب لم تكتمل بعد، وعليهما أن يتمّماها بما يأتي به كل منهما إلى هذه المشاركة الشاملة من طباع وعادات وثقافة وتفكير. عليهما أن يباشرا بصهرها في بوتقة أيام شهر العسل، إذ من المنتظر أن تندمج شخصيّتاهما في

رغبة واحدة وحلم واحد وسعادة واحدة، لا بدّ من أن تبدأ قبل عودتهما إلى الحياة اليومية والعملية والاجتماعية. ومهما كانت قراراتهما وتوقّعاتهما المستقبلية بخصوص شخصَيهما، هناك عالم حقيقي سيعيشان فيه طوال حياتهما الجديدة المديدة. هناك الفرص التي سينعمان بها للاستراحة من عناء الشغل المتواصل طوال السنين القادمة، والتي لن تكون شبيهة طبعاً بشهر العسل الاستثنائي. هناك القرارات التي عليهما أن يتّخذاها وينفّذاها في شتّى مراحل العمر بالاشتراك معاً في تتميم واجباتهما سويّة متفاهمَيْن متّفقَيْن راضيَيْن في جوّ من الحب أعمق، والخبرة أوسع، والآمال أكثر جديّة والأحلام أكثر واقعية.

أغلب المتزوّجين الجدد يخطّطون لرحلة العرس معاً، كما هو مألوف. وهم في عزّ الشباب يحبّون كل جديد طريف في الوجود. عدد كبير منهم لم يتعوّد السفر، وهذه المناسبة تتيح للعروسين فرصة إلقاء نظرة ولو سريعة على ما يجري في هذا العالم الواسع من مشوّقات وإغراءات لا تُقاوم. وعندما يتوصّلان إلى تحقيق حلمهما في هذه الرحلة يدركان جيداً أنها خاصّة واستثنائية، وأنها مدخل إلى الحياة المشتركة لا سيما الجنسية. لذلك يجب أن يكون برنامج هذه الأسابيع الذهبية تمهيداً عملياً للتفاهم والانسجام التام، وتطبيق ما قرّراه معاً من حيث المبدأ.

وهذا ما يجب أن يتحقّق إنجازه أثناء شهر العسل، أو يُفترَض أن يتحقّق فعلاً. أمّا حسابات تكاليف هذه الرحلة، فتأتي طبعاً في أوّل اعتبار. ويُخطىء العروسان إذا صرفا كل المبالغ التي يتلقيانها كهدايا لأجل إتمام لوازم بيتهما الجديد إذا اقتضى الأمر، على رفاهية رحلة شهر العسل. لأنهما بذلك سيجدان أنهما دفعا قسماً كبيراً من هذا المال أو كلّه على وجبات غذاء أو عشاء فاخرة أو سهرات في نوادٍ ليلية فخمة، وتصرّفا هكذا كالأغبياء، إذا كانت أوضاعهما المالية لا تسمح لهما بذلك. وهذا يعود إلى ذهنيةٍ غير واعية يجب أن تكون منطقيّة وعمليّة. لأن الغاية من هذه الرحلة ليست فقط ترفيهية، بل هي بالأحرى وسيلة لتوطيد التفاهم والألفة بينهما بقضاء أوقاتٍ سعيدة حميمة يتذكرانها مدى الحياة.

سيَسُرّ العروسَين إذن، أن يمكثا في مكان ليبتهجا بانفرادهما على حدة لا لينشغلا أثناء تنقّلهما المستمرّ بما يفاجئهما من مناظر ومن أشخاص يلتقيان بهم في الرحلات الجماعية لزيارة معالم الأمكنة التي تتجدّد سريعاً أمام أنظارهما بدون انقطاع، وكذلك بفتح حقائبهما وترتيبها، كلّما بدّلا مقرَّ يوم أو أكثر لينتقلا إلى سواه، وهما في عجلة من أمرهما كي يتسنى لهما اتّباع زحمة البرنامج المتعب الذي اختاراه. ولا يجدان وقتاً

كافياً لينتبه أحدهما لرفيقه ويتحدث إليه بهدوء ويناجيه ويغازله ويروي تشوّقه إلى التمتع بوجوده إلى جانبه على انفراد.

فالخلوة أثناء شهر العسل ضرورة أساسية. لأن الرفاق والرفيقات في هذه المناسبة السعيدة، وإنْ من الأهل والأصدقاء، مهما كانوا مَرِحين ومُحبين لا يجوز أن يستأثروا بمعظم أوقات العروسَين. وحتى في هذه الحالة، على الرفاق أن يحرّضوهما على الانصراف إلى الاهتمام أحدهما بالآخر بدون حرج، لأن الموقف في هذا الظرف الاستثنائي الخاصّ يقتضي ذلك.

أغلب العرائس ولا سيما المتحفّظات يبدأن رحلة شهر العسل بكثير من التأثّر والحياء. وأقصى سعادة العروس هي تحقيق أحلامها الرومنسية في هذه المناسبة البهيجة التي لمست فيها تبلور أحلى أمانيها وهي تحت تأثير سحْرِ ما تشعر به أخيراً من واقعية أحاسيسها، وهي فخورة معتزّة بأنها ملكت قلب فارس أحلامها وفازت بتوثيق ارتباطها بعريسها المحبوب. فقد عانقت ذويها مودّعةً ببعض الألم، كأنها تُقْتَلع اقتلاعاً من الوسط الذي ألِفته وكان جزءاً من حياتها طوال سنين عديدة. ولمست أنها لم تعد تنتمي إليه، بل أضحت تنتسب إلى عالم جديد، وإلى شريكها الذي لا تعلم بعد عنه كل ما تحتاج إلى معرفته. أجل، انقضى جزء عزيز عليها من حداثتها، وها هي تنتقل إلى حياة تختلف بالحقوق والواجبات والعواطف والمشاعر عما أَلِفَتْه حتى الآن، ولا عجب إذا أجهشت بالبكاء، وقد حصلت على الهناء الذي طالما تاقت إليه.

هي من جهة أخرى حائرة واجفة أمام الاختبارات الجنسية التي تتهيّبها وتنجذب إليها، لأنها موضوعيّة أكثر مما تتوقعه، ما دامت مفاجآت شهر العسل الطبيعية لن تكون سهلة إلى درجة تدع العروسين يركنان إلى ما يمكن أن يكونا قد أحرزاه من خبرة وأُنْسٍ في المغازلات والمداعبات بصحبة بعض الرفاق أو منفردَين. لكن الزواج أمر يختلف عن كل ما سبقه من تمهيدات، لأنه يعني الحياة الجنسية الحرّة المتواصلة المسؤولة، ويقتضي الانهماك بالوضع الجديد والتفرّغ له والتخلّي عن كل ما عداه. ولم يعد أمامهما من خيار للأخذ أو الردّ، ما دام الزواج عقداً رسمياً يُحتِّم المثابرة على المشاركة بثبات، والاحتفاظ بما أخترناه بملء رضانا.

كثيرون من الخبراء يشدّدون على عمق مغزى العلاقات الزوجية التي تترسّخ أثناء شهر العسل، وهم يؤكّدون أن مستقبل الزفاف بكامله يرتكز على الظروف التي تتمّ فيها التصرّفات الأولى في هذه الحياة الجديدة المشتركة. فإذا كان العريس مثل جماعة أهل الكهوف أنانياً لا يبالي إلا بما يهمّه وحده، ويتشبّث برأيه بعناد، وإذا كانت العروس

متطرّفة في تمنّعها مستوحشة منكمشة، فلا غرابة إذا لم يتأخر حصول الصدام، وانكسر بينهما الزجاج من أوّل هزة في خلوات شهر العسل الذي يمسي شهر بصل. ولكن لا، فمعظم الرجال والنساء المتحضّرين حقّاً يتزوجون لأنهم يحبّون، ويهتمّ كل منهم بمشاعر شريكه ومداراة عواطفه وميوله بكل رضا وسرور.

لحسن الحظ هذه الاستثناءات ليست عديدة، وحصولها لا يدلّ على لباقة وثقافة بل بالعكس، لأن معظم الشبان والفتيات قرأوا كثيراً واطلعوا على خفايا الأمور وعملوا بالنصائح الخيّرة. لكنهم لا يستطيعون اصطحاب ما كُتِب عن الزواج إلى فراش العرس.

كل شاب يهتم بعروسه ويدرك بنوع خاص وضعها كعذراء مستحية، وهو كذلك بحاجة إلى أن تتفهّمه هي أيضاً. ربما استباح لنفسه بعض المغامرات تشبّهاً بزير النساء كأنه دون جوان، وقد تكون اختباراته الجنسية محدودة وغير مرضية. وربما كان بريئاً ساذجاً في هذا الميدان الواسع. لذلك هو قلق، ورغبته في الجماع شديدة وربما طاغية، ولا تسعفه طبيعته في ذلك الحين، على تحقيق الانتصاب اللازم فيعاني من تعثّر رجولته، كأنه في مأزق حرج، مع أنه سمع أكثر من مرة أنه وحده المسؤول عن نجاحه أو فشله في فاتحة علاقاته الجنسية الزوجية.

هذا هراء. لأن الحب الجنسي علاقة مشتركة، والنجاح في الجماع هو نتيجة اطّلاع وحُسْن تصرُّف من الجانبين، وتعبير عن مشاعر كائنَين مدموجَيْن في عمل موحَّد قوامه ممارسة الحب الجنسي، الوسيلة المثلى للإعلان عن الهيام المتجانس والمتكامل. فعلى الرجل والمرأة أن يتكلّما لغة خاصة بالعشق الصادق الحميم، علماً بأن هذا لا يُمكن أن يتمّ كما يجب بين عشيّة وضحاها، ولا في مدى أيام أو أسابيع بل يستغرق وقتاً لا بأس به، ما دام الحب النزيه يتغذّى بالاحترام والتقدير المتبادل.

لذا لا بدّ لشهر العسل من أن يكون لا سيما من الناحية الجنسية، أُويقات سعادة وهناء. لكن من المحتمل أن يكون أيضاً مرحلةً ضبابيّة تسبق مستقبل الملذات الغامضة العاصفة. فالعروس العذراء مهما كانت مطّلعة ومستعدّة ومتشوّقة، تجد أن اختباراتها الأُولى طافحة بالبهجة، لكنها لا تنطبق على توقعاتها الشخصيّة. فعليها أن لا تظن أن آمالها خابت، إذ بصفتها امرأة يجب أن لا يبرح بالها أنها مجهّزة، ولكنها غير مهيّأة بعد، للتمتّع بملذات الجنس حالاً. لأن ميول طبيعتها ليست مصمّمة كذلك. وبدلاً من تعديل المنهج الاجتماعي والمسار المتَّبع عامّة، ينشأ عدد كبير من الفتيات على الاعتقاد والشعور بأنهن سيواجهن بعض الارتباكات، إن لم يكن في المضاجعات

الجنسية مطبّات خطرة تتربّص بها. لذلك تتردّد العروس خجولةً، وفي بادىء الأمر خائفةً، كما هو حال كل أُنثى شابة تجابه المجهول. عليها إذن أن تتعلّم كيف تواجه أحاسيسها وكيف تتصرف برصانة، وعلى زوجها أن يدرك موقفها الطبيعي هذا، ويعذرها ويساعدها على اجتياز المرحلة الأولى التي ستجدها صعبةً ككل ابتداء.

في أول الأمر ستلاقي لذةً في مداعبات عريسها وملامساته التي تودّ أن تأنس بها وتساهم في تذوّقها أثناء خلواتهما الحلوة، متحرّرةً من كل رقابة وخشية. وهي الآن في شهر العسل لا تنعم تماماً بمباهج الجماع، وربما تكاد تشعر بأول رعشة قد لا تتوقعها. وفي غمرة هذه الخلوات الطويلة تنهمر عليها المعانقات والملامسات بغزارة، فحفلة الزفاف وكل ما سبقها من رسميات، لا بدّ أن تكون مرهقة. وإذا كان أحد العروسي، وعلى الأرجح العروس، عصبية المزاج أو متعَبَة للغاية، فالأفضل تأجيل الوصال الكامل إلى ما بعد استراحة قصيرة لا طويلة. لأن الانتظار يضايق حتماً أحدهما وهو العريس على الأرجح هذه المرَّة، لأن التسويف ليس فاتحةً محمودة العاقبة في مطلع عهد الزواج. على العروس العذراء أن توقن بأن جسمها ربما كان غير مستعدّ كل الاستعداد للمضاجعات الأُولى، وبالتالي لا تعمل إفرازاتها المزيِّتة، جيداً كما يلزم، وكما سيتمّ ذلك في المستقبل القريب. وإذا استعانت بمزيِّت أشار به عليها طبيب أو صيدلي لترطيب أعضائها التناسلية الخارجية، ستساعد زوجها على إدخال عضوه في مهبلها بسهولة أكثر. وكم من عريس آلمه وخشي أن يكون عاجزاً أو قاصراً جنسيّاً إذ يلاقي صعوبة في القيام بوظيفته ليلة عرسه بسبب جفاف عروسه غير المتأهّبة لهذه الغاية. (عندما يكون المزيِّت مادة غريبة عن الجسم لتسهيل الجماع، هو حتماً مركّب من عناصر كيميائية غير مضرّة، ولا تشكّل استعماله مجازفة أو يُحدِث أي التهاب عند تمزيق غشاء البكارة).

حين يخصّص العريس برهة لتقبيل عروسه ومداعبتها قبل أن يُقدم على مضاجعتها، يصل إلى بغيته بسهولة أكثر. إذ بذلك يزيل ممانعتها الطبيعية في هذا الموقف الجديد، ولكن على الاثنين أن يُدركا أنه لا يحسن تأجيل هذه اللحظة إلى وقت بعيد، وإنْساير العريس بمداراة الحالة المتسجدّة، لن يكون الحلّ الأنسب تأجيل المبادرة إلى الغد، لأن العروس لن تكون حينئذ أكثر استعداداً للتعاون على تذليل هذه العقبة. لذا من الأفضل أن تظلّ مستلقيةً على ظهرها لكي تتيح له الاقتراب منها بسهولة ومعاودة الكرة ريثما تتمّ المضاجعة بشكل طبيعي، إن أمكن بدون تأجيلها.

لا بد لعضو العريس من أن ينزلق عبر الفرج إلى مدخل المهبل المتَّصل بالرحم.

وتحت الضغط المتجدّد، يتمدّد غشاء البكاءة ثم يتمزّق وينشطر غالباً إلى قسمين يميناً ويساراً. فإذا كانت العروس مُنبَّهة سلفاً تكاد لا تشعر بالوجع حتى إن لم تتخذ أي احتياط لتخفف الألم. وستجد أن هذا الانزعاج العابر ليس مُنَفِّراً ولا يدوم طويلاً. ومن جهتها يسعها أن تسعف عريسها. إذ عندما تشعر بالضغط على بكارتها، عليها أن لا تتراجع إلى الوراء بل أن تندفع إلى الأمام برفق وتصميم. وبهذه الطريقة لا تلبث البكارة أن تتمزّق، ويتمكن الرجل من الولوج ومن بلوغ رعشته التي لن تتأخّر أكثر من نحو دقيقتَين فيحسّ بها عندما يقذف سائله المنوي في أحشائها. كذلك قد يكون نزف الدم من جرّاء تمزّق البكارة طفيفاً أو غزيراً، ويدوم برهةً أو يتوقّف عاجلاً. أمّا تمزُّق أطراف غشاء البكارة فسريع الاندمال كما هو حال أي جرح بسيط يحدث في سائر أنحاء الجسم.

وإذا تبيّن أن البكارة سميكة لم تتمزّق أثناء المحاولات الأُولى، يُحتمَل أن يؤلم العروس مواصلة العريس جهوده. وعليها إذن أن تُلفت انتباهه بلطف إلى ما تشعر به ويجمل بهما أن يرُجئا حينذاك محاولتهما إلى الغد ليعيدا الكرّة وبلوغ المرام. وبما أن العريس يحتاج إلى الاستراحة ممّا يشعر به من احتقان سائله المنوي، على العروس أن تظهر كل رقّة وتفهُّم طبيعيَّيْن، وتدع له مجال أخذ قسط من الراحة.

وإذا ظلت البكارة على ما هي من المقاومة حتى في تكرار المحاولة الثانية أو الثالثة لإتمام الجماع، على العروسَيْن أن يؤجّلا عملهما بعض الوقت، لأن الجهد المتكرر والمفرط إذا تواصل يؤلم الطرفين بدنياً ومعنوياً، مهما كانت الملامسات والمحاولات لطيفةً ناعمة. وإذا لم تنفع جميع الجهود المعقولة، وهذا نادر الحدوث، على العروسَين أن يكفّا عن المحاولات ويراجعا الطبيب بدون إمهال لإزالة البكارة بعملية جراحية بسيطة. لأن هذه النقطة هامّة جدّاً، ولأن المحاولات المستمرة وغير المثمرة قد تفضي إلى نتائج مؤسفة وخيمة العواقب. إذ ربما دفعت بالعروس إلى النفور تلقائيّاً ورفض إعادة المحاولة بعد تجارب موجعة لا تؤدّي إلى الغاية المنشودة، أو تجعل العريس يتضايق بدوره مما قد يعتبره إخفاقاً من قِبَله ويُخيَّل إليه أنه المسؤول عنه وعن نتائج هذا الزواج المؤسف الذي يظنه كلاهما فاشلاً.

على كل حال مهما كان تمزيق البكارة سهلاً وسريعاً تظلّ منطقتها حسّاسة، رغم أن هذا الشعور يتضاءل تدريجيّاً. وعلى العروسَيْن أن لا يرتبكا من أي هياج محلّي عابر.

أُويقات شهر العسل تظلّ هدية لا تُقدَّر بثمن. إذ لن يُتاح للعروسَين سانحة مثلها يتسنّى لهما فيها أن يكرّسا طوال أيامهما للانصراف كليّاً إلى مداعبة أحدهما الآخر،

ولا يهتم إلا بشؤون رفيقه ويتفانى في سبيل حبّ هذا النصف الحلو وإرضائه بكل الوسائل حتى إروائه جنسياً. وعندما تسير الأمور جيداً في اتجاهها الطبيعي وسط ذلك الجوّ السحري، يؤمّل أن تظل هكذا على مَرّ السنين، وأن تتحسن العلاقات بينهما وتتوطّد وتتعمّق في سائر نواحي الحياة الزوجية.

وتكون هذه هي المرة الأُولى التي يحاول فيها كلاهما معرفة شريكه معرفة حقيقية. وهي من جهتها تتغلّب على حيائها وتكتشف اللذة التي تلقاها بين ذراعَيْ زوجها الحبيب. وهو من جهته يكتشف كل بقعةٍ من جسمها تستجيب لمداعباته، وكل جزء من جسدها يُدعى تقنياً منطقة إثارة، تطاوع قبلاته وملامساته. وهي تلاحظ كيف يتصرّف عريسها ويعيد الكرّة حتى يوقن كيف تكون ردّة الفعل لديها على مداعباته المتمادية وكيف تفضّلها لبلوغ المرام على الوجه الأكمل. وهي من المفروض فيها أن تتقبّلها مستسلمةً وتبادله إياها بجرأة وحرية. إذ ليس عليها فقط أن تتلقّاها برضى، بل أن تبادره بمثل ما يحيطها به من حنان ويغمرها به من عناق وقُبَل وملامسات لا تقف عند حدّ. والعروس البكر بنوع خاص تتعلّم وتختبر حياتها الزوجية الجديدة، وإن لم تكن على الأرجح تشعر بكامل لذة الجماع في أول الأمر، ففي شهر العسل، أمام هذه الفرصة الذهبيّة، عليها أن تحفظ الدروس القيّمة التي تتلقّنها في هذا المجال.

لا شك في أنها تحبّذ الملامسات والمداعبات التي تمهّد للمضاجعة الكاملة، ولا تملّها ولا ترتوي منها في البدء كما يجب. مع ذلك، لا بدّ من هذا المدخل إلى اكتمال النشاط الجنسي المحتَّم، الهام جدّاً الذي يجب عليها أن تشترك فيه اشتراكاً فعلياً وافياً من جميع الأوجه ليس في الاقتبال فقط، كما قلنا، بل بالمبادرة أيضاً ليأتي دورها فاعلاً كاملاً مساهماً في تحقيق الجماع الجنسي بكل مقتضياته. فيكون حينئذٍ تعبيراً عميقاً عن شدة حبّها وإخلاصها لعريسها المختار، كما هو لسان حاله هو المتّيم في هواها.

حتى العروس التي ربما تمادت في المغازلة قبل الزواج، قلما تكون قد بلغت أقصى حدود المشاركة في تبادل الحب الجنسي كما يجب عليها أن تفعل وهي زوجة. لأن عامل الوقت والظرف ربما لم يُتح لها اغتنام الفرص حسبما تشتهي، وكما تُتاح لها الحريّة التامة الآن في شهر العسل وما يليه من أوقات هنيئة في الحياة الزوجية الطويلة.

وربما لأنها تكاد تتذوّق لذة الجماع في اختباراتها الأُولى، وهي تخشى ضمناً أن تسيطر عليها فكرة البرود الجنسي، تشعر بأن عليها أن تتعلّم وتتعوّد اقتبال هذه العلاقات الزوجية، بغية المشاركة في التمتع بما يجنيه عريسها من لذة الحب، كما

تشاطره متعة العيش في البيت، وترغب في مقاسمته فرحة الأولاد الذين يتوقان إلى إنجابهم. مع أنها لم تعد تذكر الدواعي التي حملتها على التحفّظ والامتناع عن الممارسات الجنسية قبل الزواج، وهي مقتنعة بأنها حسناً فعلت.

فالظروف التي أحاطت بالعروس في قلّة خبرتها، لم تهيىء لها أسباب المتعة الحقيقية المريحة المُطَمْئِنَة. وإن كانت الحيوية تضجّ في أوصالها، وحبّ الاستطلاع يدفعها إلى المسايرة لإرضاء رغبة عريسها خشية صَدْمه وتخيِيب أمله بعدم تلبية تحريضه كما يجب.

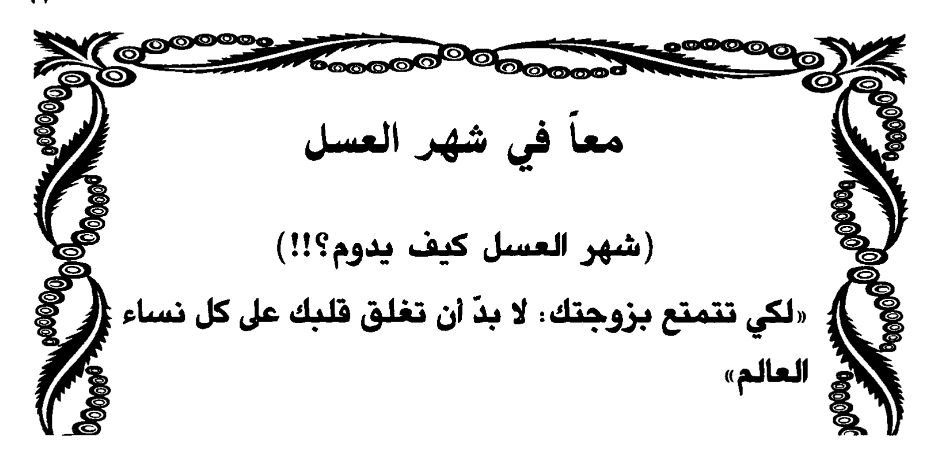
وها هي تلاحظ أن مضاجعاتها الأولى على سبيل المسايرة ليست مرضية حتى بالنسبة إليها كما أملت، لأنها غير مؤهَّلَة بعد جسديّاً ونفسيّاً أيضاً للمساهمة فيها ولإثارة أحاسيسها الكامنة في أعماقها، فضلاً عن خشيتها من أن تُتَّهَم بالبرود الجنسي وعدم المبالاة.

لقد صرّح أحد الأطباء الاختصاصيين بأن البرود الجنسي المطلق نادر الوجود في دنيا النساء. وعندما تكون العلاقات الجنسية شرعيّة ضمن نطاق الزواج يجب أن لا يكون لهذا البرود من أثر أو مبرِّر.

بوجه عام، تشكّل الاختبارات الجنسية الأُولى أثناء شهر العسل، المدخل الطبيعي إلى سياق الحياة الزوجية. ومهما كانت المحاولات في هذا الميدان، لا بدّ للعروسين أن يحفظا كافّة الدروس التي يتلقّاها كل منهما في هذه المرحلة الدقيقة، لتكون الأساس المتين أو الهزيل الذي تُبنى عليه الحياة الزوجية الطويلة المدى التي سيواجهانها معاً طيلة العمر مجتهدَين في أن يطبقا معاً نهج سلوكهما الزوجي على قواعد ثابتة من التفاهم والانسجام والمسؤولية والتضحية.

مع العلم أن حياة جميع المتزوّجين ليست متشابهة. لأنها تختلف حاليّاً، عن الأيام الماضية، في كل زوجين عن نمط غيرهما. ففي الستينات من هذا القرن لا تُشابه مطلقاً ما كانت عليه في العشرينات، ولا في أيامنا الحاضرة، كما هو الحال في جميع الأزمان والأجيال. إذ لكل عهد مفاهيمه وعاداته التي تصبح طبيعةً ثانية في الإنسان، كما أن لكل زمان دولة ورجالاً.

إذا أردت حــرّةً تــبــغــيــهــا كــريــمــةً فــانــظــرْ إلــى أخَــيــهــا
يُــنــبــيــكَ عــنــهــا وإلــى أَبــيــهــا فــإنَّ أَشــبــاهَ أَبــيــهــا فــيــهــا



معاً في شهر العسل

(شهر العسل كيف يدوم؟!!)

«لكي تتمتع بزوجتك: لا بدّ أن تغلق قلبك على كل نساء العالم»

المرأة هي من تمتلك مفتاح السعادة، وهي التي تمسك بيدها حلول معظم المشكلات التي تواجهها مع الزوج أو الأسرة.

في قضايا الأسرة والعلاقات الزوجية ومشكلة الملل الزوجي، يجعل المرأة هي من تمتلك مفتاح السعادة، وهي التي تمسك بيدها حلول معظم المشكلات التي تواجهها مع الزوج أو الأسرة، لذا أقدم على وضع وصفة ناجحة لطرد الروتين والملل وإنقاذ الحياة الزوجية والحفاظ على توهجها. وهي وصفة في سبعة محاور كالتالي:

١ - **الحوار**: فعلى المرأة أن تحاور زوجها باستمرار، إضافة إلى الاستماع إليه والأخذ برأيه في ما يتعلق بأية مشكلة تواجهها في بيتها وحياتها الزوجية، كما يجب أن تحرص على عدم مقاطعته والاستماع إليه حتى النهاية، حتى وإن كانت لا تشاطره الرأي، وبعد ذلك تعرض بدورها وجهة نظرها في الموضوع، وعدم ترك حل المشكلات لمرور الوقت، لأن مرور الوقت لا يحلها بقدر ما يعقدها أكثر، ومواجهة المشاكل بالنقاش الهادىء والمتبادل والخالي من العراك، فهو السبيل الأمثل لتجاوزها.

٢ - **المرونة**: عدم تعصب الزوجة لرأيها مهما كانت نسبة صحته، وعدم وضع مسؤولية كل ما يحدث من مشاكل على عاتق الزوج، ثم الاعتماد على أسلوب مرن في إقناع الزوج بما تراه الزوجة هو الأصوب، وهذه هي الطريقة المثلى التي توصلهما معاً في النهاية إلى الإقتناع بوجهة نظر واحدة.

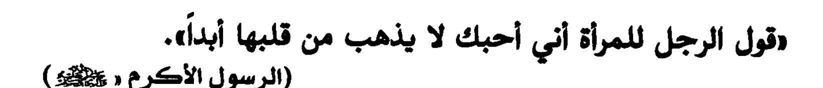
٣ - **التسامح**: فعلى الزوجة ألا تنتظر دائماً مبادرة الزوج بالمصالحة بل يجب أن تكون بدورها متسامحة اتجاهه حتى تتقلص هوة الخلاف وتزول.

٤ - **تنظيم الوقت**: يجب على المرأة باستمرار مراجعة وقتها اليومي، وإيجاد الوقت الكافي لاتخاذ المبادرات للقضاء على الرتابة والروتين في حياتها الزوجية وعدم التحجج بالتعب وكثرة الأشغال والمسؤوليات العائلية مهما كان ذلك صحيحاً، لأن هذا يؤدي إلى فتور العلاقة الزوجية.

٥ - **روح المفاجأة**: على المرأة مفاجأة زوجها وأولادها من حين لآخر ببرنامج يومي مغاير للروتين اليومي المعتاد، خاصة أثناء العطل وأيضاً على المستوى العاطفي يجب على الزوجة القيام بتغييرات لم يعهدها زوجها كاقتناء ملابس نوم جديدة أو تغيير تسريحة الشعر أو الماكياج... فهذا يذكر الزوج بأيام الزواج الأولى ويجعله يكتشف أنه لم يفتقد المرأة الجميلة التي أحبها...

٦ - **الغيرة**: نوعان، غيرة إيجابية، تعطي الزوج الإحساس بحب الزوجة له وحرصها للحفاظ عليه، لها وحدها لكن الغيرة إذا تجاوزت الحدود تصبح غيرة مَرَضية، لأن الشك في كل تصرفات وتحركات الزوج تؤدي إلى عواقب وخيمة.

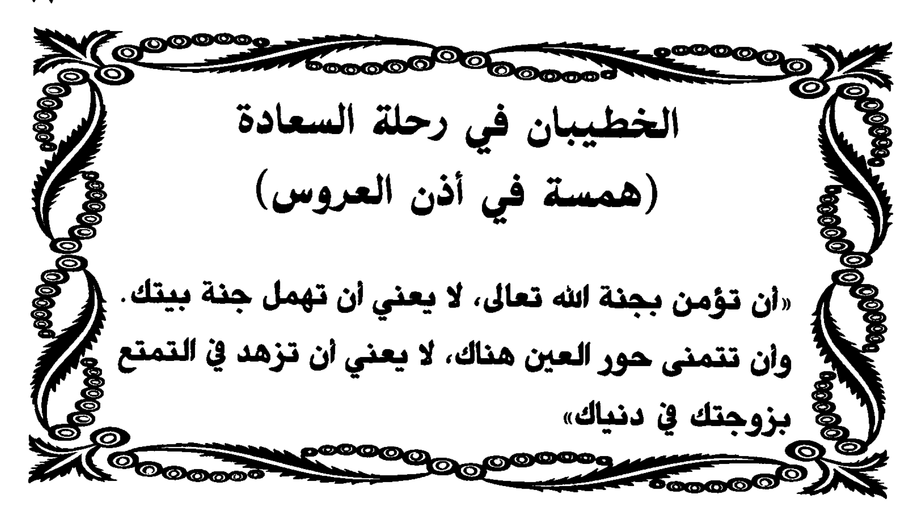
٧ - **الإخلاص**: وهو القاعدة الأساسية التي يستند عليها نجاح الحياة الزوجية، خصوصاً إذا كان الإخلاص عن قناعة واختيار للزوجة وليس من أجل قيم المجتمع. وهكذا عزيزتي فإن إتباع هذه الوصفة السحرية، ستجعلك حتماً تتغلبين على مجموعة من المصاعب، فما عليك سوى مراجعة الذات والتحلي بسعة الصدر ومحاولة تطبيقها والسلام.



«قول الرجل للمرأة أني أحبك لا يذهب من قلبها أبداً».

(الرسول الأكرم «ﷺ»)





يحدث أن كثيراً من العرائس ينسين أنفسهن في فترة شهر العسل وخاصة أن أكثر حفلات الزفاف تتم في الصيف فلا يهتممن بشرب السوائل وأحياناً مع الحياء لا يذهبن إلى الحمام عند حاجتهن لذلك مما يؤدي إلى إصابتهن بالتهابات شديدة في مجرى البول مما يضطر الأطباء إلى إدخالهن المستشفى لعلاجهن بالمضادات الحيوية عن طريق الوريد، وأحياناً يبدأ الأمر بسيطاً بحرقان أو ألم بسيط أثناء التبول فتهمله إلى أن يصل إلى التهاب في الكلى لا سمح الله وكان من الممكن تجنب ذلك بأمر بسيط وهو الإكثار من شرب السوائل والتبول المنتظم لتنظيف مجرى البول.

من ناحية أخرى فإن العلاج في بدايته بسيط وهو بأن تشرب كأس ماء كل نصف ساعة لمدة ساعتين ثم كل ساعة إلى ساعتين خلال أول أربع وعشرين ساعة من ظهور الأعراض وبإذن الله سوف تختفي الأعراض ويذهب التهاب دون الحاجة لأستخدام أي دواء وكذلك.

- الاهتمام بنظافة المنطقة بغسلها جيداً قبل وبعد المعاشرة. وضرورة التبول بعد المعاشرة حتى لا تصاب العروس بما يسمى التهاب مثانة شهر العسل Honey moon cystitis.

- بعض العرائس قد يعانين من الآم شديدة أثناء الجماع وتستحي أن تخبر زوجها بذلك ثم يتطور الأمر إلى أن ترفض الجماع وقد يحصل الطلاق وسببه قد يكون مشكلة عضوية لها علاج طبي مثل حالات خلع مفصل الفخذ أو التهاب في منطقة الحوض، وهناك حالة طلقت فيها العروس بعد أيام قليلة من الزفاف وقدر الله أن تحمل ويرزقها

الله بولد وظلت تكتم على أقرب الناس لها ما تعانيه من الألم وبعد ثماني سنوات اضطرت لذهاب إلى المستشفى وعند الفحص اكتشف وجود ورم حميد في جدار المثانة يضغط على مجرى البول والمهبل وأجريت لها عملية دقيقة وصعبة لاستئصاله بعد أن تضاعف حجمه وكان من الممكن تجنب هذا لو راجعت الطبيبة من أول الأمر.

- استخدام كريم غير معطر مثل الفازلين (الكثير من السيدات لا يفضلن استخدامه لأنه يسود الجلد؟) أو زيت الأطفال أو KY jelly في الأيام الأولى يخفف الأحتكاك وتهيج المنطقة... لدى المرأة، حتى يخف ألم ويلتئم مكان غشاء البكارة ممكن استخدام مخدر موضعي Xylocaine % jelly.

- في الأسابيع الأولى لا ينصح باستخدام أي صابون أو كريم أو بودرة أو منتج معطر أو مزيل الشعر في المنطقة... لأنها تسبب جفاف وتهيج للجلد وبعضها يسبب الحساسية (والمنطقة في هذه الأيام تتعرض لسوائل جديدة عليها والتي في البداية قد تسبب تهيج للجلد وقد تكون مصابة ببعض الجروح الصغيرة والخدوش نتيجة الأحتكاك و.. الخ). فاستخدم المنتجات المعطرة وحتى المواد المعقمة يزيد من المشكلة.

- يكتفي التنظيف الماء العادي و(احذري كثرة التعرض للكيماويات).

فمن الملاحظ أن جفاف المهبل الذي يؤدي إلى الألم يظهر مع كثرة تعرض المهبل للكيماويات باستعمال المطهرات أثناء فترة التشطيف والإستحمام في البانيو بعمل حمامات الرغاوي أو استعمال بخاخات الأيروسول المعطرة لهذه المنطقة، وأفضل شيء للتشطيف هو الماء الدافىء فحسب، وتجنبي الاستحمام بطريقة المغطس في البانيو ويكون فقط بالاستحمام تحت الدش حتى لا يتعرض المهبل بشكل مباشر للصابون أو لغيره من المطهرات.

- تجنب لبس الملابس الداخلية الضيقة أو المصنوعة من الألياف الصناعية مثل النايلون لفترات طويلة وخاصة في المدن الحارة الرطبة لأنه يؤدي إلى زيادة الإفرازات المهبلية (هناك أنواع عديدة من الإفرازات المهبلية منها ما هو شفاف _ لونه أبيض سائل غير مصحوب بالحكة أو بالرائحة الكريهة وهي إفرازات طبيعية. وهناك إفرازات أخرى ذات لون أصفر أو أخضر ذات رائحة كريهة ومصحوبة بالحكة المهبلية. وهي ناجمة من الإلتهابات الفطرية وكذلك هناك إفرازات غدة بارثولين والمهبل وعنق الرحم تزداد أثناء التبويض.

الإفرازات المهبلية المصحوبة بحكَّة أو برائحة كريهة تحتاج لمراجعة الطبيبة وتحري

النظافة ويستحسن سرعة المراجعة للأخصائية النسائية لأن استمرار الحكة والإفرازات المهبلية قد تؤدي للتسلخات الجلدية و. . .).

هذه النقطة حساسة ولكن للأسف موجودة وهي عدم معرفة العروس بأفضل الطرق في نزع الشعر فقد تستخدم موس حلاقة ملوث يؤدي إلى إصابتها بالتهابات صديدية (الأفضل طبعاً عدم حلقه بالموس لأنه سيظهر سريعاً ويسبب لها الحرج).

خطوة خطوة في ليلة الدخلة

ليلة الزفاف أو الدخلة هي البداية الفعلية للحياة الزوجية وفيها يتم غالباً أول إتصال جنسي بين الزوج وزوجته ومن المفروض أن تتم الأمور بشكل عادي وهادىء ولكن ذلك يحدث عندما يكون المجتمع ناضجاً وواعياً ولكن للأسف في ظل التعقيدات الكثيرة التي تعاني منها المجتمعات العربية والإسلامية وبالذات فيما يخص الجنس أصبح لزاماً على المرء أن يكون على مستوى الحدث في تلك الليلة. . ويعاني الشباب كثيراً من جهلهم في معرفة التصرف الصحيح في تلك الليلة وماذا يمكن أن يحدث وكيف يمكن التصرف؟

وفي السطور التالية أسوق بعض النصائح العملية الواقعية بعيداً عن الخرافات الجاهلة التي تربت في رؤوسنا عن ليلة الزفاف وأضمن لمن يتبعها أن تتم الأمور بسلام وبشكل جيد وناجح. . .

١ - ليلة الزفاف في مجتمعاتنا ليلة طويلة مرهقة متعبة بسبب تلك العادات والتقاليد التي لا تمت للإسلام بصلة والتي ليس من وراءها إلا المظاهر الفارغة والتباهي الكاذب، ولا يكاد ينتهي العروسان منها ويختليان ببعضهما إلا وقد نال التعب منهما والإرهاق، لذا فإن أفضل شيء يقومان به هو الراحة والحديث والمداعبات الخفيفة ومن ثم الإخلاد لنوم مريح في أحضان بعضهما البعض، وقد يبدو هذا الكلام مستغرباً ومستهجناً ولكنه الدواء المر الذي ينفع بإذن الله إذ أنه من العبث ممارسة الجنس ولأول مرة بين الزوجين في ظل الإرهاق والتعب فذلك سيؤدي إلى عواقب سيئة في كثير من الأحيان، ولا يوجد أي أمر بالقيام بالإتصال الجنسي في تلك الليلة، وإنما هو نوع من الأعراف الظالمة الغشومة التي سار عليها سيراً أعمى دونما تفكير أو تمحيص، وإن القيام بالأمور العادية في ظل الإرهاق والتعب والأعصاب المشدودة يؤدي إلى نتائج عكسية فكيف بالجنس وهو يحتاج إلى نوع من الراحة النفسية والأعصاب الطبيعية.

٢ – نخلص من النقطة الأولى أن المطلوب هو راحة جسدية ونفسية وإنسجام عاطفي جنسي قبل اللقاء الأول بين الزوجين وكل إنسان أدرى بأحواله وبما يتفق مع ظروفه ومن ثم تأتي المرحلة الثانية وهي التهيئة للعملية الجنسية الأولى ويكون ذلك بالكلام والملاطفة والضحك والفرفشة والمداعبات والقبلات والغزل ولفترة ليست بالقصيرة لأن أغلب الرجال يتعاملون مع المرأة كما يتعامل الصياد مع الفريسة فيستعجلون في الإيلاج قبل أن تتهيأ المرأة للجماع، إذ أن النساء عموماً يحتجن إلى تهيئة أطول من الرجال وعندما يقوم الرجل بإيلاج قضيبه في فرج زوجته لأول مرة ولم يقم بتهيئتها جيداً يتسبب لها ذلك في آلام جسدية ونفسية ولا يتم الأمر بشكل جيد، لأن عملية الإتصال الجنسي الأولى في حياة المرأة لها أهمية ومكانة كبيرة عند النساء وتعتبر من الأحداث الكبيرة في حياة الزوجة ويجب على الزوج مراعاة ذلك وألا يتعجل الإيلاج قبل التهيئة المطلوبة.

٣ – عملية الإيلاج الأولى ينبغي أن تتم بلطف ولين وهدوء، ويمكن للرجل إذا وجد صعوبة في إيلاج قضيبه في فرج زوجته أن يضع بعض المراهم أو زيت الزيتون على قضيبه لتسهل عملية الإيلاج هذا أولاً.

وثانياً: يتم إدخال القضيب بهدوء وببطء حتى تتم عملية إزالة غشاء البكارة بهدوء وبأقل ألم ممكن وما يقوم به بعض الرجال تحت تأثير الشهوة الشديدة من إيلاج عنيف وكأن الأمر غواصة حربية يجري تزويدها بالطوربيدات في حالة حرب يضر بالزوجة وربما تسبب لها في تمزقات في جدار الرحم ونزف لا سمح الله.

٤ – هناك طريقتان لأفضل إيلاج في ليلة الزفاف:

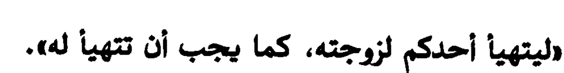
الأولى: أن تنام الزوجة على ظهرها وتشد ساقيها إلى الخلف بيديها ويقوم الرجل بالإيلاج ببطء.

الثانية: أن ينام الرجل على ظهره وتقوم الزوجة بالجلوس على قضيبه وتولجه ببطء في فرجها هذه أفضل الطرق المعروفة في ليلة الزفاف أما ما يقوم به البعض من أوضاع مختلفة للجماع ووضع الوسادات تحت ظهر الزوجة وغير ذلك فلا داعي له ولا يؤدي الغرض وربما أدى إلى نتائج عكسية.

٥ – يظن بعض الرجال أنه بعد الإيلاج سيتم على الفور إزالة غشاء البكارة وتنهمر الدماء بغزارة كما تنهمر من الذبيحة بعد نحرها وهذا من الأوهام الجاهلة الموجودة في الأذهان، فليس شرطاً أن يتمزق غشاء البكارة من المضاجعة الأولى كما أن الدم الناتج

عن تمزق غشاء البكارة إذا تم الأمر بشكل صحيح يكون بضع قطرات قد يجد المرء صعوبة في رؤيتها.

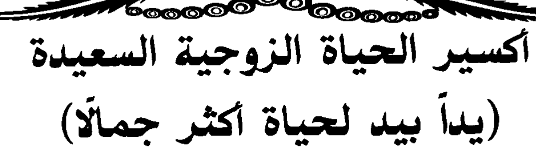
٦ - جميع الخطوات التي ذكرتها هي تعليمية إرشادية لمن ليس له سابق معرفة أو إطلاع على ما يقوم به ليلة الزفاف، ومن استطاع أن يدبر أموره بشكل جيد دون اتباع شيء من هذه الخطوات فلا حرج إذا الظروف تختلف من شخص لآخر.



«ليتهيأ أحدكم لزوجته، كما يجب أن تتهيأ له».

«الإمام الصادق عليه السلام»





أكسير الحياة الزوجية السعيدة
(يداً بيد لحياة أكثر جمالاً)

«في الزواج لا نجاح لأحد الزوجين على حساب الآخر.. لأن الزواج شركة مشاعة، فإما أن يربحا معاً، أو تنهار الشركة على راسيهما معاً».

كثيراً ما نسمع أزواجاً جدداً أو مر عليهم سنوات عديدة في الحياة الزوجية نسمعهم يستخفون بأهمية الكلمات والإطراء والحوار في حياتهم الزوجية فالزوج قد يقول إن سئل عن ذلك «هي تعرف بأني أحبها فأنا ألبي لها جميع رغباتها وأفعل لها كل ما تريد».

أليس في هذا ما يكفي؟ أليس فيه الدليل على الإخلاص والمحبة؟ إذاً لا داعي للكلمات وقولها، وهذا جواب أغلبية الرجال الذين قد يطرح عليهم مثل هذا السؤال. وربما تكون الإجابة موحدة أو شبيهة بالسابقة إذا ما طرح نفس السؤال على سيدة متزوجة، بالتالي فإن الرجال ليس وحدهم الملامون إنما النساء أيضاً لأن استمرار الحياة العائلية والزوجية تقع على عاتق الزوج والزوجة معاً وليس على عاتق أحدهما دون الآخر وبالتالي فإن دوام العلاقة الزوجية وبقائها وثيقة العرى تحتم عليهما معاً أن يعرفا بأن للكلمات والمواد الدافئة دور كبير في استمرار العلاقة الأسرة والبرهان على تمسك الواحد بالآخر ومع أهمية ذلك ما زال الزوجان يتناسيانه أو يتجاوزانه وكأنه شيء صعب تقديمه وصعب الحصول عليه وقد تكون النتيجة شعوراً مثبطاً والشعور الآخر بفقدان الآلفة وإن وقع هذا فأفضل طريقة لإذابة الجليد هي قول كلام جميل ودافىء قد لا يكلف شيئاً إنما يعني كل شيء.

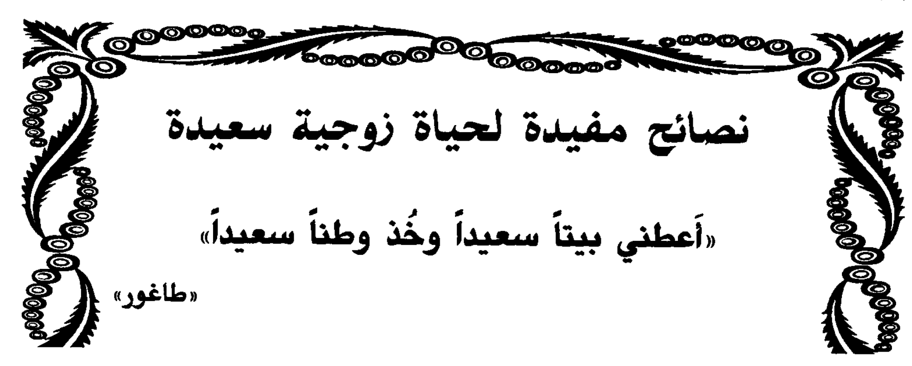
فالزواج يمكن أن يطري زوجته فتبادله هي الثناء وتحصل المساواة ولكن بعد بذلك القليل من الجهد ليصبح الحوار عادة وشيئاً لا يحتاج إلى تكلف ملحوظ. ولتكون الكلمات طريقة حياة يتعايشها الزوجان عليهما أن يتدربا على قولها حتى تصبح حياتهما سعيدة ومشرقة.

دبلوماسية الكلام الرقيق

من الجيد للزوجين أن يتذكرا يوماً بأن للكلمات وقع مهم في حياتهما وقد تساعدهما كثيراً في تخطي المصاعب والمشاكل فمهما كانت المسؤوليات التي تنهكهما والتي ربما تجعل الحديث يقل بينهما عليهما أن يوفرا بعضاً من الوقت ليتحدثان فيه لأن اختفاءه أو تلاشيه قد يسبب الملل والعناء في أحيان أخرى مما يجعل صلة الود والحنان تختفي بينهما وهذا ما يحدث لبعض الأزواج الذين لا يتحدثون إلا في المناسبات أو بسبب الضرورات مما يعني اختفاء العلاقة الإنسانية بينهما وعليه يتطلب هذا الأمر الانتباه وتفادي خطر أن تصبح حياتهما معاً عديمة الجدوى ولتلافي كل ذلك عليهما أن يكونا صادقين وأن يثني كل منهما على عمل الآخر وأن لا يكتفوا بالإطراء السطحي الذي لا يمكنه أن يصل إلى أعماق النفس فكل إنسان يجب أن يقدر شخصه وعمله لا منظره وشكله وحسب فإذا كان الزوج مثلاً صبوراً ومكافحاً ويعالج الصعب من أمور الحياة بمهارة وأناة فيمكن للزوجة أن تقول ذلك وأن تطري زوجها بذلك، كما على الزوج أن يفعل ذلك أيضاً وأن يقدر عمل الزوجة ويحترمه ويبلغها عن مدى تقديره لكافحها ويعمل على توصيل ما يشعر به من أحاسيس إليها بكلمات رقيقة وجذابة وفي حوار متأنق وجميل فالإطراء يمكن أن يمحوا إساءة سببها أحدهما للآخر وهو علاج مضمون يشفي الكثير من الهموم ويعيد المياه إلى مجاريها ويقرب القلبين المتجافين.

«ليس التوفيقُ في الزواجُ أن يجد المرءُ زوجة صالحة، بل أنَّ يكون هو كذلك زوجاً صالحاً».





نصائح مفيدة لحياة زوجية سعيدة

«أَعطني بيتاً سعيداً وخُذ وطناً سعيداً»

«طاغور»

- أيقظيه دائماً قبل آذان الفجر بربع الساعة لا بعد أن يؤذن المؤذن وإعطه مشروباً دافئاً أو مثلجاً حسب الفصل قبل نزوله وخاصة إن كان سيصوم ذاك اليوم.
- استيقظي دائماً معه صباحاً وأعدي له الحمام والفطور وساعديه في إرتداء ملابسه خاصة الجورب وأيقظي أطفالك لمشاركته طعام الفطور.
- ودعيه دائماً بابتسامة وحذريه من القيادة المسرعة وأكدي عليه أن يطمئنك على وصوله بمكالمة.
- دائماً وأبداً اجعلي البيت نظيفاً ورائحته جميلة حتى ولو كنتِ متعبة.
- دائماً اغتسلي وتزيني قبل حضوره وكذلك قومي بتنظيف أطفالك وألبسيهم ملابس نظيفة في استقباله.
- ساعديه في خلع ملابسه وأنت تسأليه كيف كان يومه؟ وتخبريه كم اشتقتِ له.
- من آن لأخر أعدي صنفاً يحبه على المائدة واجعليها مفاجأة.
- لا تنامي أبداً قبل نومه هو، ومن وقت لآخر أسأليه إن كان يحتاج شيئاً ولكن بصورة غير مبالغ فيها. فقد كانت العربية تسأل زوجها قبل نومه... ألك حاجة بي ثلاثة مرات قبل نومها.
- دائماً استقبلي أهله ومعارفه في حدود ما يسمح الشرع ولا تتبرمي من زياراتهم.
- إذا قام أي طفل من أهله بإتلاف أشياء أو اللعب في أي شيء لا تتحرجي من توجيهه بأدب ولا داعي للنظر لزوجك ليقوم هو بهذه المهمة.
- إذا وجدت تقصيره في السؤال عن أحد أقربائه بادري أنت بالسؤال عنه بالنيابة عنه.
- لا تخبريه بأي تصرف غير لائق من طرفهم قومي أنت بالتصرف بأدب بالطبع إلا إذا تجاوزوا الحدود فيجب إخباره بهدوء ودون تحميله المسئولية.

- حاولي أن تنخرطي في عائلته أعرضي المساعدة معهم في أعمال المنزل ولكن دون إهدار لكرامتك أيضاً قدمي لهم الهدايا من آن لآخر ولا تنتظري رد الهدية فغالباً لن يفعلوا.

- لا تصعدي الخلافات بينك وبينهم ولا تقومي بمخاصمة أحد منهم أو تحرمي على نفسك دخول منزل من أخطأ في حقك.

- لا تستخدمي سلاح البكاء والانهيار حتى تحثيه على الانتقام من أي أحد من عائلته قام بتصرف غير لائق معك فلن تنطلي عليه هذه الحيلة دائماً حتى وإن لم يشعرك بذلك كما أنه تصرف ليس فيه من الإسلام من شيء ومناف للذوق والعرف.

- لا تصعدي الخلافات بينك وبينه أبداً إلى الحد الذي يقوم معه بالشكوى منك لأي شخص.

- الرجل دائماً مستغرق في عمله وهو عالمه لذا حاولي إطلاعه يومياً على ما يجري حوله أسردي عليه ما يهمه من الأخبار المحلية والعالمية وأيضاً شاركيه المعلومة الدينية التي أثريت نفسك بها اليوم.

- لا تنهري أطفالك أمامه ولا تشتكي من تصرفاتهم إلا إذا أردت أن ينهرهم وحاولي أن يكون ذلك في أضيق الحدود.

- لا تتحدثي عن مشاكلك اليومية معه فقط إن كنت متضايقة من شيء لا يخصه بإيحاء له به.

- إذا قام أي شخص من طرفك بتصرف غير لائق بادري بالاعتذار له دون إهدار لكرامتك أو كرامة المخطىء.

- إذا قام بأي فعلة ضايقك لا تعاتبيه في الحال انتظري يوماً أو يومين ثم عاتبيه بهدوء ولا تركزي على أنه أخطأ ولكن ركزي على أن هذا التصرف آلمك.

- أحضري له هدية كل فترة وأرسلي له بطاقات على عنوانه من آن لآخر ورسائل يومية على هاتفه النقال.

- لا تجعلي يوماً يمضي دون إخباره أنك تحبيه.

- احرصي على إرتداء آخر صيحة من الموضة وما يراه خارج المنزل بعد الظهيرة وفي المساء ارتدي الملابس المناسبة لذلك ولا تجعليه يراك أبداً بثوب واحد خلال اليوم.

- قومي بتغيير الأثاث كل فترة كذلك تسريحة شعرك وطريقة وضعك للماكياج.

- استأذنيه قبل فعل أي شيء إن كان خروجاً أو تغيير شيء في المنزل أو مشتريات أو إتباع نظام غذائي.

- من آن لآخر ذكريه بذكرى سعيدة مرت بكم وكيف كانت ذكرياتكم سوياً في شهر العسل.

- اقرئي عليه خطاباته التي كان يرسلها لك أيام الخطوبة.

- لا ترهقيه بكثرة طلباتك التي لا تناسب دخله وإذا أردت حثه على تحسين أوضاعكم لا تقولي له فلانة زوجها يشتري لها كذا فقط ناقشيه بهدوء وركزي على احتياجكم لتحسين دخله.

- لا تحاولي أبداً إشعاره بأنك كان من الممكن أن تتزوجي أفضل منه بالله عليك. لا تفعلي ذلك فهي أشد من السهم المسموم الذي يخترق قلبه، بل يجب أن تحمدي الله أن جعله زوجك.

- حاولي تجديد نفسك وتطويرها دائماً وحسني معلوماتك العامة والدينية دائماً.

- اجعلي له اسماً للدلع تناديه به في أوقات صفائكم بجانب الاسم الذي تناديه به في الأوقات العادية.

- إذا تأخر عن ميعاد الغداء اتصلي به في العمل وذكريه بأن تنتظريه على الغذاء.

- حثيه دائماً على مقابلة أصدقائه بصفة دورية فهذا سيشعره بالحرية.

- تجنبي اختلاق الأعذار الواهية لإبقائه بجانبك وعدم زيارته لعائلته وأصدقائه فصدقيني هو يفهمك ولكن لن يشعرك بذلك كما أن ذلك ليس من خلق المسلمة الحقة.

- حضري له دائماً ملابسه التي سيرتديها صباحاً وانتقي له أكثر من جورب فأنت لا تعلمي أيهم يرتاح في إرتدائه أكثر.

- لا توقظيه بحدة أهمسي في أذنه بهدوء وابتسمي في وجهه.

- دائماً كوني مرحة معه وإن كنت ثقيلة الظل تجنبي الاستظراف فقط عوضي ذلك بالابتسام الدائم.

- إذا أردت طلب شيء منه لا بد أن تسبقيه بـ لو سمحت واطلبيه بدلال ورقة.

- دائماً مارسي معه كل أنواع الاتيكيت المتعارف عليها من طريقة مشي وجلوس وكلام أشعريه أنك ملكة أو أميرة.

- دائماً أخبريه عن طرائف الأطفال التي حدثت خلال اليوم.

- لا تنامي بجانبه أبداً وتعطيه ظهرك حتى ولو كنتِ على خلاف معه إلا إذا كان الأمر خطيراً.

- لا تتركي المنزل أبداً في حالة الخلاف ولا تتركي غرفتك وابدئي بالصلح أنت حتى ولو لم تكوني مخطئة فكلمة آسف ثقيلة جداً على لسان الرجال.

- أشعريه دائماً بأنه أفضل رجل في العالم وأشعري أنت أيضاً بذلك.

- إذا نهرك أمام الناس لا تردي إطلاقاً وبعد أن ينتهي أكملي حديثك معه كالعادة بدون أي تغيير من ناحيتك عاتبيه لاحقاً.

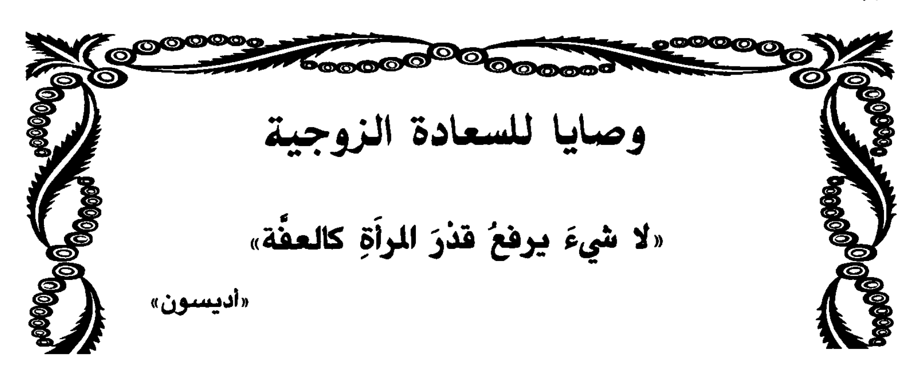
- إذا انفعل عليك بمفردكم فابتسمي في وجهه وإن ظل غاضباً داعبيه وإن استمر أصمتي وحاذري من ترك الغرفة وهو لا زال يوجه لك الكلام.

- رتبي له مواعيده دائماً وبرامج زياراته.



«إِنَّني أفهم زوجي لأنه يفهمني، ولذلك فإنَّ حبه لي يزداد كل يوم».





وصايا للسعادة الزوجية

«لا شيءَ يرفعُ قدْرَ المرأَةِ كالعفَّة»

«أديسون»

هذه الوصايا يمكن أن تكون مفتاح السعادة الزوجية لألوف البيوت التي تشكو من تردي العلاقات الزوجية لسبب أو لآخر، ولكن المهم في التطبيق لأن أسمى المبادىء إذا لم يحسن تطبيقها يظل حبراً على ورق من هذه الوصايا نذكر ما يلي:

١ - **توقعي من زوجك (النقص) لا الكمال**: إن زوجك إنسان له نقائصه وعيوبه وأنه ليس بالطبع (ملاكاً) منزهاً من كل خطأ.

وكثرة المحاولات من جانب الزوج أو الزوجة لتصحيح أسلوب حياة شريكه الآخر قد تقتل الحب.

٢ - **حذار من السير على وتيرة واحدة**: فلا شيء يقتل الحب بين الزوجين كسير الحياة على خط واحد يعتبر تغيير أو تنويع.

٣ - **كوني زميلة لزوجك**: في كثير من الزيجات تكون العلاقة بين الزوجين (علاقة السيد بالخادم)، ولكن الزواج السعيد شركة يساهم فيها الزوج والزوجة بقسطين متعادلين. أما أن يكون الشريك يودع فيها الزوج مالاً تسحب منه الزوجة وهذا ما لا ينبغي أن يكون.

٤ - **كوني كريمة**: في الحياة الزوجية ليس المقصود بالكرم المسائل المادية، وإنما (الكرم المعنوي) أي في الثناء والتشجيع والثقة بالنفس والعطف والحنان والصفح والغفران والحب.

هذه الصفات الجميلة يا سيدتي أمنحيها لزوجك بالدرجة الأولى. وبذلك ستجدين أن السعادة والهناء والأمن والاستقرار ستعم عشكما الزوجي ويهنأ أفراد الأسرة بلا استثناء.

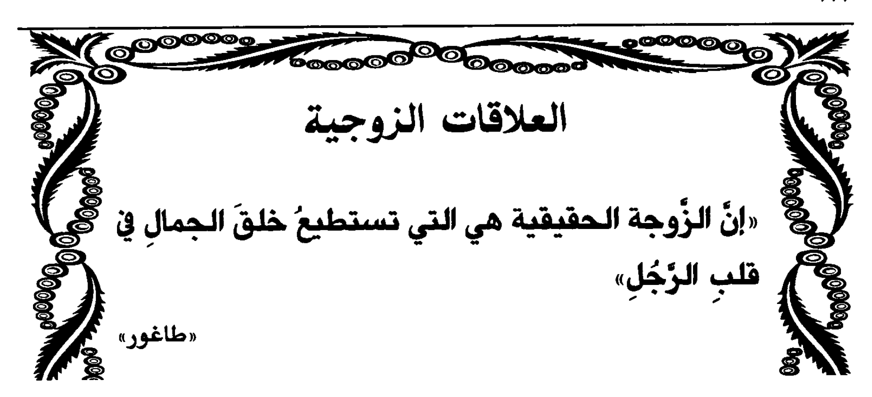
من واجب الزوجة الكريمة، الصادقة في حبها لزوجها ولابنائها أن تكون كريمة مضحية من أجل إسعاد زوجها وأطفالها.

٥ - **إبعدي أمك عن التدخل في حياتك الزوجية:** إن ما نلمسه في حياتنا أن هناك زيجات كثيرة يمكن أن تكون جنة وارفة الظلال من الطمأنينة والاستقرار والهناء العائلي وما ينعم به الأزواج والأطفال من هناء وصفاء إلى جحيم لا يطاق.

الزواج السعيد حديث طويل دائماً يبدو في غاية في الاقتصاد.

«أندريه موروا»





العلاقات الزوجية

«إنَّ الزَّوجة الحقيقية هي التي تستطيعُ خلقَ الجمالِ في قلبِ الرَّجُلِ»

«طاغور»

إن تحقيق الإنسجام والوئام، على أساس التفاهم والإحترام المتبادلين، هو السبيل إلى السعادة الزوجية وهناءة الزوجين.

بداية العلاقات الحميمة

تسبق الجماعَ مقدماتٌ عاطفية أو مداعبات تمهِّد الطريق إلى الالتحام الجنسي، من أهمها: القُبَل، العناق، الكلمات المعسولة، التمتمات الحلوة، الهمسات المُثيرة، الملامسات الناعمة. ومهمّة كل هذه المقدمات إيقاظ الرغبة، وتحريك الشهوة، من أجل فتح أبواب المتعة على مصراعيها.

ويجدر بنا هنا أن نستشهد بعبارة الأخصائي الدكتور جاك وندسور الذي يقول: «حتى حين تُختصر العلاقات الجنسية الزوجية إلى أقصى حدّ، فلا بُدَّ لها من أن تمرّ على التوالي وبالتتابع بأربع مراحل للجماع هي:

الإغراء أو فتح باب الحماسة للجنس، التقبيل أو اللمس، خلع الملابس، الوصول إلى رعشة الإرتواء، وهكذا، فإن الإغراء والإثارة، والقبلات والملامسات، وخلع الثياب، تشكِّل المدخل الأساسي للعملية الجنسية بين الزوجين. ولا شك أن لكل إنسان أن يتصرَّف حسب مزاجه، ورغبته، وحساسيته، وعمره، وتربيته، والعلاقة العاطفية التي تربطه بشريكه الزوجي».

وعلى الرغم من أن الشهوة هي شعور غريزي، أو حاجة بيولوجية، لدى كل إنسان، فإنها تختلف بدقائقها وتفصيلات تحرُّكها من شخص إلى آخر، بحيث يمكن اعتبارها خاصِّيَّة مميِّزة لكل شخص. وقد تتحرَّك الشهوة لدى شخص معيَّن لأن نقاطَ لذَّة معيَّنة تستهويها، وقد تتحرَّك لدى غيره بمقدار أقل أو أكثر لأن نقاط لذَّة أخرى تستهويها،

وذلك عند الرجال والنساء على حدّ سواء. بديهيٌ أنه لا يخلو إنسان من هذه الرغبة الغريزية الطبيعية، ولكنها قد لا تظهر بوضوح بسبب التربية، أو الكَبْت، أو التزمُّت، أو الخوف. ولذلك، فإن الشهوة هي أشبه «بحسناء الغابة النائمة» التي تستيقظ خلال فترة المراهقة، لتتفتَّح براعمها في سنِّ البلوغ والنضوج، وتتواصل طوال أيام العمر.

وهكذا، يصبح فهم إيقاظ المشاعر وتعلُّم كل ما يلبِّي متطلَّباتها، مع مرور الوقت، مسألة في غاية الأهمية، تُساهم معرفتها في تحقيق الإنسجام والسعادة في الحياة الزوجية المشتركة، وتكون فاتحتها مجموعة تصرُّفات مشوِّقة ومُثيرة تُساعد على جني الملذَّات وتهيِّيء الجسدين للاتحاد التامِّ بنجاح.

وتُعتبر هذه المداعبات، أو المقدمات، أو الإقترابات التمهيدية، عنصراً أساسيّاً في الحياة الجنسية. ولكن بعض الشبَّان الكثيري الإهتياج أو الذين لا يَقْوون على ضبط مشاعرهم، ينتقلون بسرعة من الملامسات الأولى إلى الرعشة الختامية. ولذلك، فهم سرعان ما يجدون فيما بعد أن الزمن سيزوِّدهم ببعض الخبرة الضرورية لتحسين الإرتواء الجنسي. ولا بد من الإشارة هنا إلى أن حُسْن الروابط العاطفية، وصدق عاطفة الحبِّ، والشعور بالتقارب النفسي، كلها عوامل تساعد على الوصول إلى النتائج المُرْضية. فالحبُّ يغمر شخصَ المحبوب ونفسيةَ المُحِبِّ بالرضى، ويشحذ الغريزة الجنسية، ويوفِّر للمُحِبِّين ما يشتهيانه من مسرَّات الجنس ويقيهما ما يودَّان تفاديه من سيِّئات أو عقبات. إنّ الحبَّ الصادق كفيلٌ بأن يوطِّد عوامل التفاهم ليؤمِّن للزوجين ما يرغبان في أن يتمتَّعا به من سعادة جنسية.

ولكن ما هو الوقت الذي يستغرقه هذا التمهيد، أي ما هو الوقت الذي يجب أن يخصَّص لتلك المقدمات أو المداعبات التي تكون بداية للجماع؟ لا شك أنه من الصعب تحديد مدَّة صارمة أو وقت دقيق، ذلك أن المسألة هي شخصية جدّاً، وترتبط بمزاج كل من الزوجين. غير أن الأبحاث الجنسية المتواترة تُشير إلى أن التمهيد الجنسي يتراوح بين ٥ دقائق و ١٥ دقيقة، وقد يطول إلى ٢٠ أو ٣٠ دقيقة، حسب الظروف، وحسب الإستعدادات والأجواء، وحسب الأشخاص.

وقد أثبتت الدراسات الجنسية التي قام بها متخصِّصون في المسائل الجنسية في السنوات العشرين الأخيرة، أن الإستجابة الجنسية لدى المرأة هي أبطأ بكثير من الإستجابة الجنسية لدى الرجل، على وجه الإجمال. ولذلك، فإن المرأة تحتاج إلى الملامسات الأولية والتمهيد الجنسي أكثر مما يحتاج الرجل. وإذا كان هذا التمهيد

الجنسي غير ضروري على الإطلاق لدى بعض الرجال، فإنهم، مع ذلك، يجدون لذَّة كبيرة في أن يتقبَّلوه من شريكة حياتهم حين تبادر هي إلى ذلك.

يجري الجماع بين الزوجين، في معظم الحالات، في غرفة النوم. وقليلاً ما يجري في مكان آخر من المنزل، على مقعد، أو على الأرض، أو قرب المدفأة مثلاً، إلخ. . . طبعاً، لا شيء يمنع المضاجعة في مكان آخر غير السرير، بدءاً بالقبلات الحميمة وإنتهاءً ببلوغ النشوة. ويعرف الزوجان الخبيران كيف يرفعان درجة حرارة أشواقهما في أيِّ مكان، عن طريق المداعبات الضرورية. وقد يتَّفق أن تنعم المرأة في هذه الأثناء برعشة أو أكثر خلال المداعبات، قبل أن يقذف الرجل سائله المنوي أو بعد ذلك.

وقد لاحظ الإختصاصيان الأميركيان في قضايا الجنس ماسترز وجونسون (وهما زوجان طبيبان اشتهرا بدراساتهما الجنسية) أن من الإستثنائي أن يستطيع الرجل أن يحصل على قذف ثانٍ خلال أقل من ساعتين بعد القذف الأول، في حين أن المرأة تستطيع أن تحصل على رعشتين أو ثلاث رعشات في خلال ساعة واحدة أو ساعتين. ولا شكَّ أن كل ذلك يتوقَّف على مزاج كل من الزوجين المتضاجعين وتعوِّدهما على طرق معيَّنة للمداعبة والتمتُّع بملذَّات الحبّ.

الرعشة المتبادلة في وقت واحد

في حالة مثاليَّة، يُستحسن أن يصل كلا الزوجين إلى الرعشة الختامية في وقت واحد. ويُباهي كثير من الأزواج بأنهم قادرون على أن يتوِّجوا عملية الجماع برعشة ختامية متزامنة لدى كل منهما، أي في نفس اللحظة معاً.

وإذا عَلِمْنا أن المرأة تتميَّز ببطء أحاسيسها الجنسية وحاجتها إلى التروِّي والتمهُّل لكي تصل إلى نقطة الإشباع، يصبح ضرورياً على الرجل الشديد التهيُّج والتحمُّس، أن يخفِّف من هياجه ويكبح جماح حماسته، بغية التمهُّل والسيطرة على توقيت قذف مَنِيِّهِ، لِيُواقِتَ رعشته مع رعشة زوجته، وليُتيح لزوجته بلوغ النشوة أو الحصول على رعشة واحدة على الأقل، أو عدَّة رعشات متقطِّعة أحياناً. ومعلوم أن الرجل الذي يصل إلى ذروة الجماع لا يعود باستطاعته أن يُتابع العملية الجنسية بسبب إرتخاء عضوه، الأمر الذي يُفْقِد زوجته إمكانية بلوغ الرعشة إنْ لم يكن قد وقَّت هو نفسه التناغم الجنسي معها بدقَّة.

ومهما يكن من أمر، فإنه يجب الإعتراف أن تطابق الرعشة لدى الشريكين وحصولها في نفس اللحظة قد يكون نادر الحدوث لدى بعض الأزواج. وكثيراً ما

تتظاهر الزوجة بشعور الإرتواء لإرضاء زوجها وعدم جرح مشاعره، فَتُطَمْئِنُهُ إلى أنها قد ارتوت وبلغت النشوة والرعشة. ويجدر بالزوجة أن تُصارح زوجها، كما يجدر بالزوج أن لا يكون أنانياً فيهمل شعور زوجته ولا يهتمّ إلا بلذّته الشخصية، بل يحسن به أن يراعي أحاسيس شريكته ويُشْعرها بالاهتمام بها وبرغبته في تذوُّق اللذّة الجنسية معها حتى آخر الجماع.

تبقى ملاحظة أخيرة في هذا المجال، وهي أن مطابقة الرعشة، وإنْ تكن مهمَّة، فهي لا تقضي على فُرَص تذوُّق أقصى المتعة الجنسية إنْ لم يتوفَّر حصولها.

يقول الدكتور جيلبرت سانتينيو في هذا الصدد: «إن مطابقة الرعشتين في اللحظة نفسها لدى الرجل والمرأة معاً ليست هي دائماً مقياس الإرتواء الجنسي والسعادة الجنسية لدى الأزواج الأذكياء المتفهِّمين».

تحقيق المتعة الجنسية وظروفها

في كل لحظة من لحظات المعاشرة الجنسية، بل في كل لحظة تسبق المعاشرة وتليها، يُستحسن بالزوجين أن يعبِّر كلٌّ منهما للآخر عن اهتمامه به وشوقه إلى التمتُّع بمعاشرته. فالعلاقات الحميمة خلال الجنس، وقُبَيْلَ الجنس وبعده، تُساهم في توطيد الصلات العاطفية بين الزوجين، وتعميق رابطة الحبّ بينهما، كما تُساهم في تقاربهما وإنسجامهما في حياتهما اليومية وما قد يواجهان خلالها من متاعب وهموم.

ومن الأهمية بمكان أن تتمكَّن المرأة من التغلُّب على ارتباكها وحيائها عند بدء المداعبة. وليس ما يُعيب المرأة في شيء أن تتَّخذ هي نفسها المبادرة إلى إثارة زوجها جنسياً، بدل انتظارها أن تَصْدُرَ المبادَرةُ منه دائماً. ولا ضير من التحدُّث في بعض المسائل التي قد تُعتبر من المواضيع المحظورة على غير الأزواج، أي لا تثريب على الزوجين إذا تصارحا وتبادلا الكلمات المُثيرة، أو المحرِّكة للشهوة الجنسية، أو المعبِّرة عن شوقهما الغريزي والحميم إلى معاشرة بعضهما الآخر جنسياً. ويُعتبر التكتُّم في هذه المواضيع، أو التستُّر على المشاعر، أو الخوف من إعلان حقيقة ما يُداخل نفسية أحد الزوجين أو يدغدغ خياله، من الأمور التي تبعِّد الزوجين بدلاً من أن تقرِّبهما، وتُقيم جداراً من عدم الإنسجام بينهما نتيجة الغموض وعدم التفهُّم المتبادل بينهما.

إن الحبّ غالباً ما يولد وينمو بسرعة وعمق بين قلبين متلهِّفين، يستطيع صاحباهما أن يعبِّرا بوضوح عن مشاعرهما، ويعرفان كيف يصرِّحان بكلمة: «أُحِبُّكِ!» أو

«أُحِبُّكَ!». وقد برهنتْ بعضُ الدراسات أنه من الصعب على بعض الأزواج، عند تقاربهم الجسدي وبدء القيام بالعملية الجنسية، أن يُفْصِحوا عن حقيقة أحاسيسهم. ويكون مَرَدُّ ذلك، في أكثر الأحيان، إلى الحياء، أو الكَبْت، أو عدم الثقة، أو الخوف، أو بعض العُقَد النفسية. هذا، مع العلم أن معظم هؤلاء يدركون تمام الإدراك أن الإعلان عن إحساساتهم والتعبير عن عواطفهم يضاعفان اللّذة الجسدية والمعنوية معاً.

منذ بدء الخليقة، وممارسة الجماع هي ضرورة طبيعيَّة تلبِّي حاجة مغروسة في الرجل والمرأة، اللَّذين يُفترض أن يستشعر كل منهما بشهوة غريزية طبيعية تدبّ في جسده، ويسمو بها الحبُّ الصافي إلى درجة عالية. ولكن الشخصية الجنسية تختلف، في هذا المجال، من إنسان إلى آخر. فهناك شخص صريح، كريم، معطاء، منفتح، بطبعه. وهناك شخص آخر بطيء الإنفعال، قليل الإستجابة، بليد الهمَّة، متردِّد المزاج، بطبعه.

ولذلك كلِّه، تختلف درجة الرغبة والوتيرة في مجال الممارسة الجنسية من شخص إلى آخر. ومما لا شكَّ فيه أنه ليس هناك أيُّ مقياس صارم يُحْتَذَى في موضوع وتيرة المضاجعة، وعدد مرَّاتها الأسبوعي أو الشهري إلخ. فالمضاجعة الجنسية تتوقَّف على عدد كبير من العوامل والظروف، النفسية، والصحِّية، والبيئية، كما تتغيَّرُ بتغيُّرِ العمر والطقس وما إلى ذلك. وهناك فترات تُعتبر مؤاتية، يزداد فيها النشاط الجنسي، كالعُطَل، والأسفار، والرحلات، وأوقات الفراغ، وغياب الأولاد عن البيت. وفي المقابل، هناك فترات غير مؤاتية، يخفُّ فيها النشاط الجنسي، كفترات الحزن، والهمِّ، والقلق، وانشغال البال، والبطالة، وانهيار المعنويات.

وبديهيٌّ أن للعمر أيضاً دوره. فمن سن ١٨ إلى سن ٤٠ سنة، تكون متطلَّبات الجنس أقوى وأكثر إلحاحاً منها في مرحلة ما بعد الأربعين أو الخمسين عاماً. ولكن الأهمَّ هو أن لكل شخص مزاجه وميوله. فالبعض يمارس الجماع مرَّة واحدة في الأسبوع على الأقل، والبعض يُجامع مرَّة واحدة في الشهر، في حين أن البعض لا يمارس الجنس إلا مرَّة واحدة في السنة.

إن للزوجة حقوقاً مثلما للزوج حقوق. وهي توازي شريك حياتها وتتساوى معه في حق جني اللَّذَّة الطبيعية الشرعية. ولذا، فإن على الزوجة أن لا تتردَّد في أخذ زمام المبادرة بيدها عند الضرورة، وأن تجرؤ على طلب حصَّتها من المتعة الجنسية، أسوةً بسائر متع الحياة ومتطلَّباتها ومستلزماتها من مأكل ومشرب وملبس إلخ. إن المشاركة

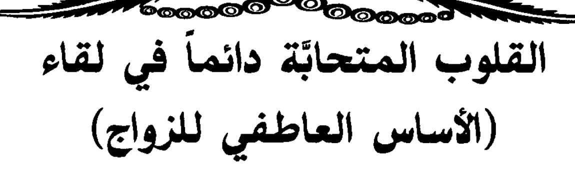
في أخذ المبادرة، والاستمتاع بالملذَّات معاً، ومنحها للشريك بسخاء، تُسهم في غمر الزوجين معاً بفيض من السعادة والإرتياح، في حين أن الحرمان من ذلك يجرّ عليهما معاً ذيول العذاب والكآبة والخيبة والشقاء.

ولعلَّ خير ما نختم به هذا الفصل هو التأكيد على أن ميزان حرارة الرغبة الجنسية، الذي لا يشعر بوجوده إلاَّ صاحبه نفسه، هو المقياس الأفضل والمؤشِّر الأمثل على مواصلة العلاقة الجنسية والقيام بجماع جديد. إذاً، ليس هناك قواعد محدَّدة وصارمة. وليس هناك معيار ثابت لميزان حرارتك الجنسية. وليس هناك معادلات عجائبية أو سحرية. استمعْ إلى نداء الطبيعة فيك، واستجبْ لرغبات جسدك، ولا تُحَمِّلْهُ فوق طاقته! ولا تَنْسَ أن العوامل النفسية تلعب دوراً كبيراً في إذكاء شهوتك الجنسية أو إضعافها! فحاولْ أن تتكيَّف مع ظروف الحياة ومتغيِّراتها، وتأقلم مع الأوضاع المستجدَّة، وواجه المشاكل بإيمان وهدوء وثقة وصبر، إذ لا مناص من مواجهتها، ولا تعتبر أن أقل تراجع في رغبتك الجنسية هو نتيجة علَّة، أو هو بداية لنهاية قوَّتك الجنسية، أو هو بداية لنهاية الأمل!.

«الزواج أول رابطةٍ للمجتمع، وبعده الأطفال، ثم العائلة».

«شيشرون»





القلوب المتحابَّة دائماً في لقاء (الأساس العاطفي للزواج)

«تكون الحياة الزوجية في أفضل حالاتها عندما يتعامل الزوجان مع بعضهما كما هو.. ولا يحاول كل واحد منهما أن يجعل الآخر أفضل مما هو عليه»

قام الدكتور (ويليام زيهيف) استاذ علم النفس ببحث اجتماعي نفساني مجيباً على السؤال التالي:

إذا أعجب شاب بفتاة وأحبها، أو أعجبت فتاة بشاب فأحبته، ما الذي جذب الشاب إلى الفتاة؟ وما الذي جذب الفتاة إلى الشاب؟

طبعاً أن الحب هو الذي يدفع معظم الأزواج والزوجات إلى الإقتران، فالزواج من أجل الحب وبسببه ولكن ما السر في أن المرء يقع في حب شخص معين بالذات ولم يقع في حب شخص آخر؟

صحيح أن الشخص المحبوب قد يمتاز بصفات خلقية وجمالية وثقافية معينة، ولكن هل الصفات التي جذبت العاشق هي وقف على المحبوب أو أهل المحبوب باحتكار هذه الصفات؟

بديهي أن هذه الصفات نفسها كماً وكيفاً تتوافر في غيره، بل في الكثير من غيره. بل قد يكون هناك شخص آخر تتوافر فيه هذه الصفات بدرجة أكبر من درجة توافرها في المحبوب.

فإذا افترضنا أن هناك شاب وسألناه عن الصفات التي يريد توفرها في شريكة حياته ثم قدمنا له أربع فتيات تتوفر فيهن جميعاً تلك الصفات فإن الشاب يختار فتاة معينة بالذات دون سواها. ما السر؟

هناك ثلاث نظريات تفسر هذه الحالة:

١- إن الإنسان يميل في اختيار حبيبته وشريكة حياته دائماً إلى من يماثله في الجنس

بمعنى أن يتزوج الأوروبي أوروبية مثله والعربي عربية مثله ويميل كذلك إلى من تماثله في الدين والمستوى الثقافي والمركز الاجتماعي.

فالجنس والدين والثقافة هي عوامل يتوخاها المرء عند اختيار شريكة حياته، وإنما هناك حالات كثيرة تفعل فيها هذه العوامل، ونجد المرء يحب إنسان ليس من جنسه ولا من دينه ودون مستواه أو أعلى من مستواه الثقافي، ما الذي يسبب هذا؟

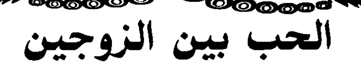
الإجابة على هذا هو الحب الحب هو توافق روحي.. هو تجانس شفاف، وهو استعداد ذاتي أو ميل ذاتي لشخص معين بالذات، وإنما العوامل السابقة وهي الدين والثقافة لها تأثيرها في اختيار المحبوب، وإنما اليد الطولى في الاختيار هي الحب. هي للإنجذاب الروحي الذي يتغلب في أحيان كثيرة على هذه العوامل فيعطل تأثيرها.

ويختلف مدى تأثر هذه العوامل في الاختيار. أو الإنجذاب من شخص لآخر، ومن حالة إلى أخرى ومن ظروف إلى أخرى.

عن أمير المؤمنين عليه السلام أنه قال: واصفاً العلاقة بينه وبين فاطمة عليها السلام: «فوالله ما أغضبتها ولا أكرهتها على أمر حتى قبضها الله عزّ وجلّ، ولا أغضبتني ولا عصت لي أمراً، ولقد كنت أنظر إليها فتنكشف عني الهموم والأحزان».

«الإمام علي عليه السلام»





الحب بين الزوجين

«ليست كثرة ممارسة الحب، بل كيفية ممارسة الحب.. هو ما يـجدد سعادة الزوجين»

«أحد الحكماء»

إنه حب مبني على اللطف والرفق، قد استقر في أعماق القلب وأغوار الحس ﴿لِتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا﴾[١] ووقع في النفس والعقل والجسد، فيجد كل من الزوجين عند الاخر الراحة والطمأنينة والاستقرار، ويستمر هذا الحب بينهما وكأنه نبع فياض، يزيد ولا ينقص، لأنه حب حقيقي نبت على الصدق والعفة وقد وطد النبي ﷺ علاقة هذا الحب بين الزوجين، وأوضح السبل لاستمراره بقوله ﷺ: «استوصوا بالنساء خيراً فإنكم أخذتموهن بأمانة الله واستحللتم فروجهن بكلمة الله. . . ».

إنها وصية لاستمرار المودة والرحمة بينهما، وقد بين رسول الهدى ﷺ: أن خير الرجال من أمته، ذلك الذي يحب أهله فيقول: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي».

فما هو خير الزوج لزوجته؟ هل الخير بتقديم كل ما يتطلبه بيت الزوجية من حاجات فقط؟ لا بل هناك الذي يبني عليه كل خير، إنه الحب إنه العطف والحنان، والمحبة والاطمئنان.

وقد لحظ المصطفى ﷺ أن هناك بعض المنغصات ربما تحدث بين الزوجين، فنبه على ذلك ليسد باب البغض فقال ﷺ: «لا يفركنّ مؤمن مؤمنة إن كره منها خلقاً رضي منها خلقاً آخر».

فلا وجود للبغض، بل حب وتسامح من قبل الزوجين، ولا داعي لوجود المنغصات فإن وجد شيء منها فلا بد من إزالته، وذلك بالرجوع إلى العهد الذي بينهما: عهد المودة والرحمة، عهد المحبة والاستقرار، فالمشاحنات اليومية، والخلافات المستمرة لا وجود لها بين زوجين، أحبا بعضهما حباً خالصاً لا تشوبه شائبة ولقد

---

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

استنكر رسول الله ﷺ ما يحدث من بعض الرجال من إيذاء زوجاتهم ثم يريدونهن أن يمتثلن لشهواتهم فقال ﷺ: «يعمد أحدكم فيجلد امرأته جلد العبد لعله يضاجعها من آخر يومه».

إن النبي ﷺ ينكر هذا العمل، الذي يميل إلى الحيوانية، لا إنساناً محباً يشعر بالمودة والرحمة، والزوجة.. تلك الإنسانة الوديعة التي لا تستطيع أن تدافع عن نفسها بقوة الجسد، بل لها قلب ينبض بالحنان، وروح تسمو إلى الرأفة والألفة، فماذا تفعل إن حدث هذا معها؟!

إنها ستشعر بفقد حبها وكرامتها ومكانتها عند زوجها، وإن فقدت ذلك، تاهت مع التائهات.

ومن توطيد رسول الله ﷺ لهذا الحب بين الزوجين قوله ﷺ: «أهلاً بكراً تداعبها وتداعبك». فاستمرار المداعبة، دليل على استمرار الحب، ورسوخ الرحمة في قلبيهما، وقد وصف رسول الله ﷺ الزوج الذي لا يداعب زوجته بالجفاء فقال ﷺ: «ثلاثة من الجفاء... ومنها أن يجامع الرجل زوجته ولا يقبلها». إنه جفاء حقاً، لأن إشباع الغريزة لا يكفي.

وهكذا وضع الإسلام ركائز عظيمة ليبني عليها الحب الصادق، وليبقى الزوجان في سعادة دائمة، واطمئنان نفسي مستمر.

الحب وحق الزوج

حينما يكون الحب قائماً بين الزوجين، يصبح الشعور بالحب قوياً من كلا الطرفين تجاه الآخر، فالزوجة حينما تكون علاقة حبها قوية مع زوجها، ستطبق جميع الحقوق التي وجبت عليها، وما هذه الحقوق إلا صورة عملية، وإشعار لزوجها بالحب الذي استقر في قلبها، لهذا يقول رسول الله ﷺ: «الدنيا متاع وخير متاعها المرأة الصالحة».

الحب وحق الزوجة

كما أن الزوجة تظهر حق زوجها بحبها له، كذلك على الزوج أن يظهر حقها بحبه لها، فما هذه الحقوق؟

إن أول حق للزوجة، هو تلك المعاشرة الحسنة من قبل الزوج، ويتضح هذا من

خلال قول الله تعالى: ﴿وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ﴾[(١)]. فالمعاشرة الحسنة هي أساس اطمئنان النفس، وركن من أركان الحب الذي يظهره الزوج لزوجته، فمهما قدم لها من حقوق، وكان فظاً معها في معاملته فسيبقى الاطمئنان والارتياح النفسي مفقوداً بينهما، ويدلنا على هذا قول نبي الرحمة ﷺ: «خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي.

لغز الحياة الزوجية

عزيزتي الزوجة خذي كل ما يقدمه لك زوجك بابتسامة ورضا، فهو في الواقع ليس مديناً لك بشيء ولا بكل الأشياء.. التي يفعلها لكي يرضيك.. أظهري ابتهاجك بكل شيء يفعله من أجلك.. حتى إذا كان شيئاً تشعرين أن لك الحق الشرعي فيه.. وبذلت الجهد في سبيل الحصول عليه.. ومن ثم فأنك تستحقيه.. وعامليه كما لو كنت قد حصلت على أعظم منحة في العالم.. وتذكري أن لا شيء يحظى بالتقدير أكثر من التقدير ذاته.

أي بيت مثالي للحياة الزوجية؟

الزوج متفتح عاطفياً فالنقطة الأساسية هنا هي: مقدرته على أن يصغي إليك كزوجته ويتقبل تأثيرك.

لكن ما نوع التأثير الذي نتحدث عنه هنا؟

أنه ليس ذلك التأثير الذي يأتي من طبيب معالج مختص كما أنه بالتأكيد ليس ذاك النوع الذي يصدر عن شريك حياة مسيطر ومهيمن أنه التأثير الذي تألف من اقتراحات ودودة - ليست غذائية - صادرة عنك وعن حب حقيقي.

لكن هل وظيفتك كزوجة تتلخص فقط في تلمس الخلافات الزوجية ومواجهتها؟ بالطبع لا.. لكن الإحصائيات تظهر بأنه في ٨٠٪ من الحالات فإن الزوجة هي التي تحدد القضايا موضع الخلاف وأنها هي التي تبادر إلى النقاش والحوار بغية حل المشكلة كما وتقدم تسويات والنتيجة التي تؤول إليها هذه الحوارات والنقاشات تعتمد في العادة على الطريقة التي تتعاملين بها مع موضوع أو قضية.

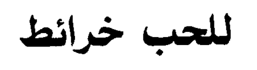
---

(١) سورة النساء، الآية: ١٩.

قال أمير المؤمنين عليه السلام: «بشاشة الوجه عطية ثانية».

كوني بارعة الجمال بزيادة البشرى على وجهك وتلألئه بالابتسامة النابعة من القلب.





قال عالم النفس الأمريكي: إن مهارات الاستماع ضرورة حتمية، فليس الأمر فقط ما يصل إلى الأذن، ولكن الأهم هو ما يصل إلى العينين من إشارات» «إلكس عاردنر»

إن الزوجين اللذين تجمعهما علاقة حب قوية يعرف كل منهما موقع آمال وأحلام وتطلعات شريك حياته كما يعرف الأشياء التي تخيفه أو تقلقه، ويعرف ماضي شريك حياته والأشياء التي صادفها عن بناء شخصيته أو شخصيتها. . تراه يأخذ وقتاً في اكتشاف تلك الأشياء الخاصة بشريك العمر والكامنة في جزء عميق من شخصيته. . ثم يرسم خرائط دقيقة لهذه الأشياء لكي يصل من خلالها إلى الحبيب دون مشكلات تذكر فهل عزيزتي خريطة واضحة لزوجك أجيبي عن الأسئلة التالية بوضوح وأمانة إذا وجدت أنك لا تملكين إجابت على بعضها.

حب التملك.. والسيطرة

كثير من النساء وخاصة المتزوجات. . . . يقعن في هذا النوع من الحب، حب الامتلاك والسيطرة. . فهذا النوع من الزوجات يكون عندها رغبة شديدة في امتلاك المال والذهب والأشياء الثمينة. . وشراء الأشياء التي لا تحتاج إلى. . ظناً منها أن هذا يعطيها الأمان. . ومن خلاله تستطيع السيطرة على زوجها. .

وهي في هذه الحالة لا تدري أنها تقلل من ثقة زوجها بها وتهدد حياتها الزوجية ومستقبله للخطر. .

وكثير من الأزواج المساكين مرغمين على تلبية طلبات الزوجة الزائدة عن الحد حتى لا تنقلب سعادته الزوجية إلى تعاسة. . لأن سعادة الزوج يتوقف على عوامل كثيرة للزوجة. . . الدور الأكبر فيها. .

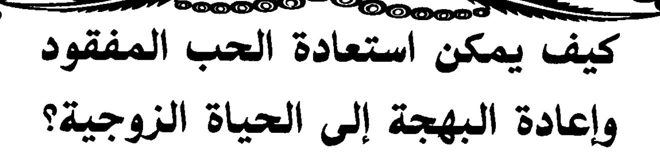
وللأسف!! هذه الأفكار السيئة والمريضة. . تورثها بعض الأمهات لبناتها. .

زاعمة أن الزوج قد يطلقها أو يرمي بها في الشارع. .

«لو كان قلبي ألماً لذابَ في دُموعٍ صافيةٍ، عاكساً سرَّهُ العميقَ دون أن ينبي ببنتِ شفةٍ. ولكنَّ قلبي حُبٌّ يا حبيبتي.
إنَّ لذَّتهُ وألمُه لا حدَّ لهما، إنَّ رغبته وغناهُ أبديَّان».

«طاغور»





كيف يمكن استعادة الحب المفقود وإعادة البهجة إلى الحياة الزوجية؟

إخلع مشاكلك على عتبة دارك، كما تخلع أحذيتك هناك.. وإلا فلا تلومن إلا نفسك، إذا تراكمت عليك كل من مشاكل الدار ومشاكل السوق»

تبدأ زيجات كثيرة عادة بحب عظيم ورومانسية طاغية، ولكن مع مرور السنين يفتر الحب في بعض الأسر، وتصبح العلاقات بين الزوجين باردة لا يظهر دفء فيها وقد غادرتها الرومانسية، وحتى الجنس فيها تحول إلى روتين لا بهجة فيه، وربما ضعفت رغبة كل من الزوجين في الآخر، وربما انعكس ذلك على قدرتهما على الأداء والتفاعل، وهذا الوضع لا يريح الزوجين اللذين ارتبط مصير كل منهما بالآخر، وصار من المستبعد أن يفترقا وبخاصة بعد مجيء عدد من الأطفال لا ذنب لهم.

عن الإمام الصادق عليه السلام قال:

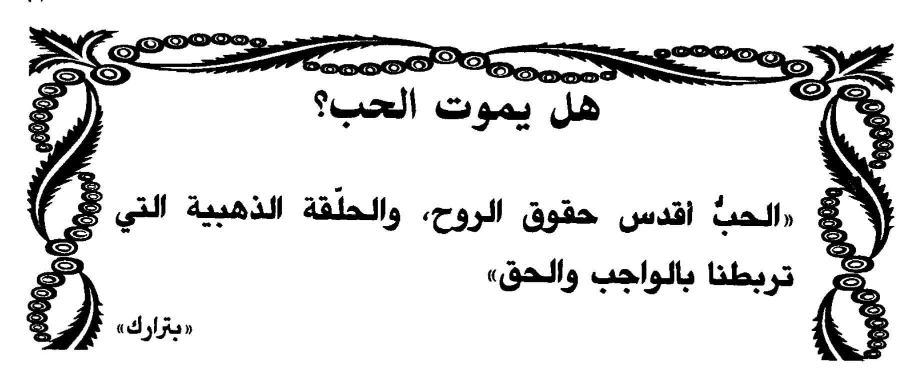
جاء رجل إلى رسول الله صلى الله عليه وآله فقال: إن لي زوجة إذا دخلت تلقتني، وإذا خرجت شيعتني، وإذا رأتني مهموماً قالت: ما يهمك؟

إن كنت تهتم بأمر رزقك: فقد تكفل به غيرك.

وإن كنت تهتم بأمر آخرتك: فزادك الله هماً.

فقال رسول الله صلى الله عليه وآله: بشّرها بالجنة، وقل لها: أنت عاملة من عمال الله، ولك في كل يوم أجر سبعين شهيداً.

أحياناً يكون الزواج ثمرة الحب.. وأحياً يكون الحب ثمرة الزواج.. وفي الأول يرحل الزواج مع رحيل الحب، أما في الثاني فالحب باق ما بقي الزواج»



هل يموت الحب؟

«الحبُ أقدس حقوق الروح، والحلّقة الذهبية التي تربطنا بالواجب والحق»

«بترارك»

بعض الأزواج والزوجات يظن أن الحب في حياتهم الزوجية قد توفاه الله، ويستسلم إلى الحالة التي وصل إليها، وتمضي سنون كثيرة وهم على هذه الحال، ذلك أنهم يظنون أن الحب انفعال وتأثر، وطالما أنهم لا يشعرون به فإنه لا مجال لفعل شيء.. ويجعلون الذنب ذنب الطرف الآخر الذي لم يبق محبوباً كما كان من قبل، وإن كان هنالك ما يمكن فعله فهو واجب الطرف الآخر وعليه وحده تقع المسؤولية، وهو وحده عليه أن يتغير ليعود محبوباً كما كان.

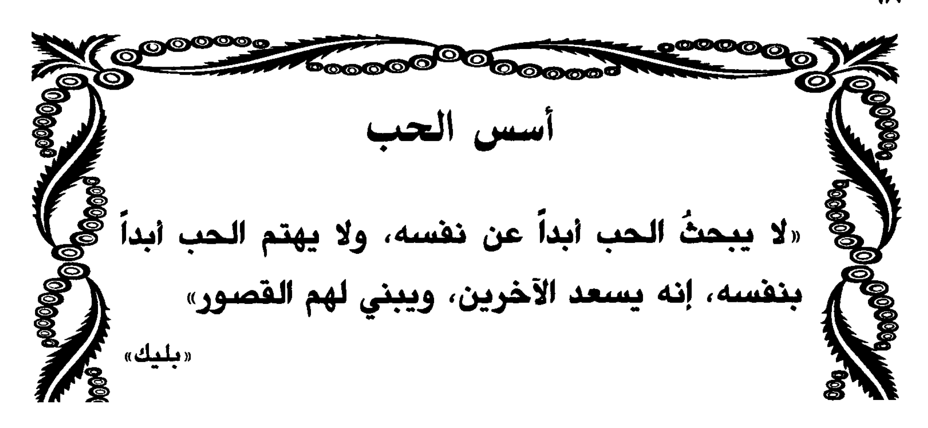
أما الأزواج والزوجات الأكثر قدرة على فهم نفسية الإنسان فيعلمون أن الحب فعل إرادي وقرار يتخذه المحب وليس انفعالاً سلبياً يكون فيه المحب متأثراً، لا قدرة له على المقاومة.



«الحب روحان في جسد، أو روحٌ في جسدين».

«رود»





أسس الحب

«لا يبحثُ الحب أبداً عن نفسه، ولا يهتم الحب أبداً بنفسه، إنه يسعد الآخرين، ويبني لهم القصور»

«بليك»

يقوم الحب على أساسين هما: الإعجاب والإمتنان.

والإعجاب: هو الإنفعال، وهو الشعور الذي لا يد لنا فيه، إذ نحن مفطرون على الإعجاب بمن تتجسد فيه الصفات والخصال التي نراها مثالية ونقدرها كثيراً، أما الانتقال من الإعجاب إلى الحب فإنه فعل إرادي، وبأيدينا أن نحب (حب الرجل للمرأة، وحب المرأة للرجل)، ذاك الذي أعجبنا به، وبأيدينا أن نبقى في مرحلة الإعجاب إن كنا نعتقد أن حبنا لهذا الشخص أمر غير متناسب مع ظروفنا وسيكون شيئاً يصعب عيشه بكل مقتضياته وبكل ما يترتب عليه عادة، أو إنه حب لا حاجة لنا به إذ لدينا محبوب آخر ملأ علينا دنيانا العاطفية، فاستغنينا به عن غيره.

والامتنان: هو الدافع الثاني للحب والمقصود هنا امتنان المحب للمحبوب على ما تلقاه منه من خير يلبي رغبته وحاجته، لكن هنالك اختلاف بين الحب المتولد من الإعجاب والحب المتولد من الامتنان. الحب المتولد من الإعجاب يكون رومانسياً، أما الحب المتولد من الامتنان فهو حب هادىء سماه علماء النفس (حب الصحبة)، وفي الحياة الزوجية يمهد الحب الرومانسي الطريق لحب الصحبة الذي يدوم عادة حتى النهاية.

برود الحب الزوجي

وبرود الحب في الحياة الزوجية علاجه أن يحب كل من الزوجين الزوج الآخر من جديد، نعم الحب فعل إرادي، لكن الكثير من الأزواج والزوجات الذين هم في حالة برود وفتور عاطفي في حياتهم الزوجية يجدون صعوبة في أن يحبوا الطرف الآخر من جديد حتى لو أرادوا ذلك وحاولوه، إن قلوبهم لا تطاوعهم في ذلك، وإذا حال شيء بين المرء وقلبه، فقد الإنسان قدرته على توجيه مشاعره الوجهة التي يريدها.

لكن ما الذي يمكن أن يشكل جداراً يحول بين الإنسان وبين أن يحب من يريد حبه وبخاصة في الحياة الزوجية؟

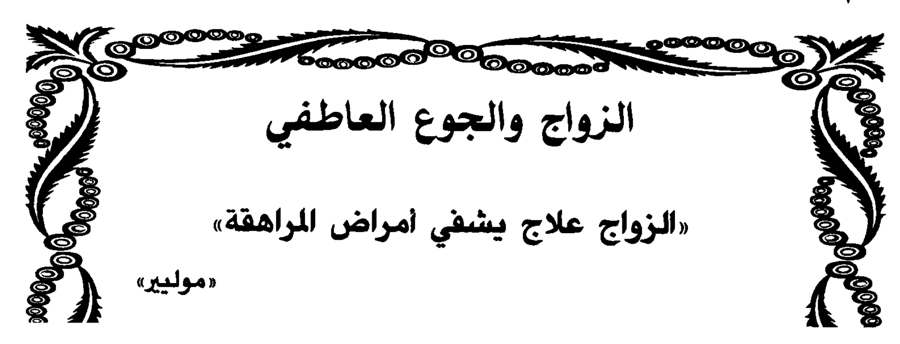
إن الحائل إما أن يكون إصابة شديدة في الإعجاب حولته إلى نفور، وإما أن يكون إصابة في الامتنان حولته إلى غيظ وغل وعداوة مخبوءة أو ظاهرة، وهذا يعني أن إزاحة العوائق من وجه الحب بين الزوجين تقتضي التخلص من النفور والتخلص من الغيظ والغل والحقد والعداوة قبل ان يكون بمقدور الزوجين أن يحب أحدهما الآخر.

الحبُّ شمس الحياة الثانية: كلما أشرق أضفى الفضيلة على الإنسان.

الحبُّ يا حبيبتي
قصيدةٌ جميلةٌ مكتوبةٌ على القمر.
الحبُّ مرسومٌ على جميع أوراقِ الشَّجر
الحبُّ منقوشٌ على...
ريشِ العصافيرِ وحبَّاتِ المطر
لكنَّ أَيَّ امرأَةٍ في بَلدي
إذا أحبَّت رجُلًا
تُرمى بخمسينَ حَجَر...

«نزار قباني»





الزواج والجوع العاطفي

«الزواج علاج يشفي أمراض المراهقة»

«موليير»

إن مفتاح الزواج السعيد هو خلق العلاقة القوية التي لا تنفصم بأن يكون كل من الطرفين كريماً صادقاً في عواطفه وسلوكه، فتنمو بذلك رابطة روحية بين الزوجين يتغلبان بها على الأزمات التي لا بد أن تواجه كل زواج في وقت ما. ولكن يجب أن تفهمي أيضاً أنه ليس معنى ذلك أن تضحي بكل رغباتك وعواطفك.

إن الزوجة الكريمة تشعر بالسعادة حين تقدم جهودها وعواطفها لزوجها وأبنائها، وتريد ذلك من حماستها ورضاها عن نفسها.

أما المرأة التي تعتقد أن ما تسديه إنما هو تضحية من جانبها، فإنها تتوقع دائماً أن تسمع الشكر على هذه التضحيات، وتشعر بالمرارة حين لا يأتيها هذا الشكر، وبهذه الطريقة تشعر أنها (خادمة) في منزلها، وأن تضحياتها المستمرة لا تقابل بشيء من التقدير اللازم.

إن مثل هذا التصرف خليق بأن يباعد بين الزوجين حتى يكاد كل منهما ينفصل عن الآخر (روحياً).

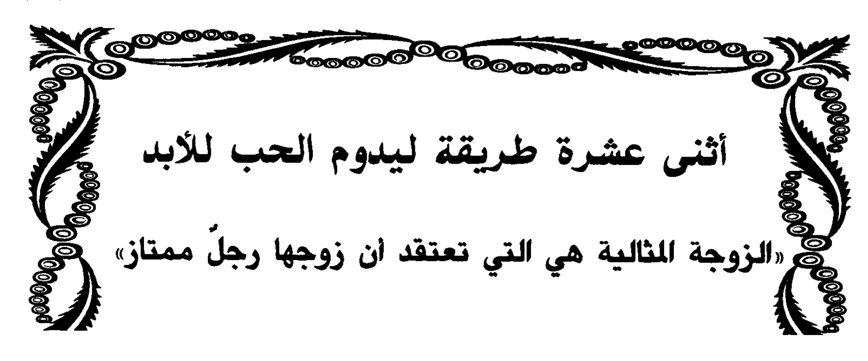
وما تكاد الزوجة تتقدم في السن ويكبر أبناؤها حتى تشعر بالفراغ القاتل والوحدة وأنها قدمت حياتها بدون مقابل.

إن عجلة الحياة تدور بسرعة مذهلة تتطلب من الزوجة أن تساير الزمن الذي تعيش فيه، فإن الزواج في القرن الماضي ليس مثله في أيامنا هذه.

والزوجة التي لا تستطيع أن تنال من حياتها الأسرية ما تريد من سعادة ومتعة والتي لا تعمل على أن تشارك زوجها في أفكاره وأحلامه هي المسؤولة عما يجابهها من عواصف وشقاء.

«إذا أتى أحدكم زوجته فلا يعجلها».

«الرسول الأكرم ﷺ»



أثنى عشرة طريقة ليدوم الحب للأبد

«الزوجة المثالية هي التي تعتقد أن زوجها رجلٌ ممتاز»

- أخبرتك حبيبتك بأنه لن يمر يوم بدونها وبدون أن تتذكرها لأنها كل حياتك وفي قلبك وعقلك ويمكنك التعبير عن هذا بالإهتمام بوجودك معها كلما أمكن وقضاء الوقت معها والإستماع لها ويمكنك في الصباح قبل الذهاب للعمل بترك أوراق لها في أماكن داخل المنزل ستذهب إليها تخبرها بأنك تحبها وتشتاق إليها أو عن طريق الميل أو عن طريق رسائل الهاتف أخبرها بأنك تحتاج لها عبر لها عن مشاعرك أخبرها بأنك تحبها وأنها ستكون باقية للأبد في قلبك _ إن فعلت هذا فمهما حدث ستبدأ يومها بإبتسامة ستكون أنت السبب فيها ولن تنسي هذه الطرق أبداً.

- **كوّن نفسك**: لكي تكون أكثر شاعرية فما عليك إلا أن تكون نفسك وفقط لا تعطي الفرصة للآخرين بأن يقولوا لك ماذا تفعل فيظهر عليك التصنع.

- قم بعمل أشياء لا يمكن التنبؤ بها وغريبة حتى في أكثر اللحظات الحميمية قم بها في أماكن متعددة وغريبة من منزلك وستجد أن الأمر ممتع وله طعم خاص.

- عندما تكون راجع من العمل وبعد الراحة وتكون مشتاق لزوجتك لا تستعجل هذا فأنت أمامك كل الوقت فعليك الإستمتاع به ولا تهملها لقضاء شهوتك وتتركها ولكن أجعلها أفضل لحظات اليوم حاول قبل أي مبادرة منك بأن تنظر لعينيها لفترة طويلة بدون أي كلمة أحسسها بكل الحب في نظراتك وأخبرها أن تنظر إليك ستجد نفسك تخبرها بكل شيء وهي أيضاً من مجرد النظر العميق خذ وقتاً في هذا فله شعور خاص ودفء في النفس وخاصة عند المرأة لأنها ستحس بأنك مهتم حتى بالنظر إليها فقط وهذا شعور رائع.

- **اكتشف ماذا تحب زوجتك حبيبتك**: وأجعلها تكتشف ماذا تحب أنت أيضاً - على سبيل المثال بعض النساء والرجال يؤثر فيهم النظر أو الإحساس بالإهتمام عن طريق تقديم وردة أو هدية أو ما شابه أو بعض الرجال يحبون مجرد أن يرى زوجته تمشي وتتغنج أمامه وتتدلع عليه وتغني له أو ما شابه.

- بعض النساء يحبون الإستماع لصوت أزواجهن وهو يهمس في أذنيها بأحلى الكلمات وأرقها ووصف مشاعره تجاهها.
- البعض الآخر يحب اللمس للوجه مع الكلام الضم وما إلى ذلك.
- اكتشف ما يحبه الطرف الآخر بهدوء وروية ولا تستعجل فأمامك الوقت كله ولكن هذه اللحظات لا تنسى للأبد.
- أمضي ٣ ساعات في يوم العطلة مثلاً محاولاً إكتشاف ذلك وصدقوني فله تأثير السحر على زوجتك أو زوجك.

❀ حركات رومانسية بين الأزواج تكلل عبارات الحب

- أثناء وجودكما وسط مجموعة من الأقارب أو الأصدقاء خذ زوجتك جانباً واهمس في أذنها بجملة رقيقة مثل (أنت أجمل الموجودين).
- أثناء تجولكما في السوق.. توقف وقل لها مبتسماً (كم أنا سعيد لأنك زوجتي).
- ضع بطاقة دعوة زفافكما في إطار جميل وعلقها في غرفة المعيشة فذلك يعطيها إحساساً قوياً بأنك تعتز بمناسبة زواجكما فعلاً.
- استخدم كلمات الحب كلما سنحت الفرصة وأطلق عليها أسماء جديدة غير مسمى زوجة سميها (حبيبة) مثلاً.
- نفس الشي للزوجة.. تذكري دوماً الأيام الأولى لزواجكم وهيامك فيه وذكري نفسك بكل مشاعرك الدافئة في تلك الأيام وستعود إليك المشاعر ذاتها بنفس الحرارة.
- ضعي عقد زواجكما في إطار وعلقيه على الجدار مثلما يفعل الأطباء بشهادات التخرج فذلك يؤكد له مدى اعتزازك بزواجكما.
- اطبعي نسخة من عقد الزواج وأرسليها له في البريد مع عبارة تقول (هل تذكر ذلك اليوم).
- في ذكرى زواجكما أرسل لها بباقة ورد نسخة طبق الأصل عن باقة الورد التي كانت تحملها يوم حفل زفافها.
- كبر أجمل صورة لزوجتك ولفها بورق هدايا جميل وقدمها هدية لنفسك وافتح الهدية أمامها ودعها تنتشي برؤية الهدية التي اخترتها لنفسك ستدمع عيناها من التأثر.
- أذهبا في شهر عسل ثاني وثالث.
- تذكرا أول لحظات رأيتما بعضكما فيه فذلك سيعيد إليكما مشاعر ذلك اليوم بما تميزت من حداثة وإثارة وخوف وفرح وحب.

- مهما مر على زواجكما من سنين لم لا تنادي زوجتك بين الحين والآخر بـ (عروستي).

- أذهبا لنفس الأماكن التي كنتما تذهبان إليها أول أيام زواجكم.

- خصصا يوماً في الأسبوع للخروج بمفردكما للسهر أو تناول العشاء في مطعم فاخر (أو حسب الميزانية) يمكنكما تناول العشاء فيه على ضوء الشموع وعلى الأنغام الحالمة ارتديا فيه أجمل ملابسكما وكأنكما تخرجان سوية لأول مرة التزما بهذا اليوم فمجرد معرفة كل منكما أن هناك يوم ستخرجان فيه سويا بصورة خاصة فسوف يداعب ذلك اليوم خيالكما ويرسم ابتسامة على شفتي كل منكم انتظاراً لتلك السهرة الشاعرية.

- الأكثر شاعرية من الخروج هو تناول العشاء في البيت على ضوء الشموع والموسيقى خصصا يوم لذلك بحيث تطبخين أكلة خاصة بيديك وتلبسين فستاناً جميلاً يعجبه وتتعطرين ثم تجلسين معه (من دون الأولاد) أن تكون لهذه الليلة ميزة معينة مثل الليلة الهندية يكون الأكل واللبس والجو كله شرقي هندي أو ليلة مصرية أو مغربية أو صينية أو ليلة تتعشون في الهوا الطلق في حديقة بيتكم تحت النجوم.

- رتبا إجازة خاصة بكما (من دون الأولاد) حتى لو مدة يومين تنفردان فيها فذلك يعيد الحياة لزواجكما وينعشه ولا داعي للسفر فبالإمكان الذهاب إلى فندق بعيد أو أي مكان تكونان وحيدين لا تحاصركما المسؤوليات والأهل وقلق ومشاكل الأطفال.

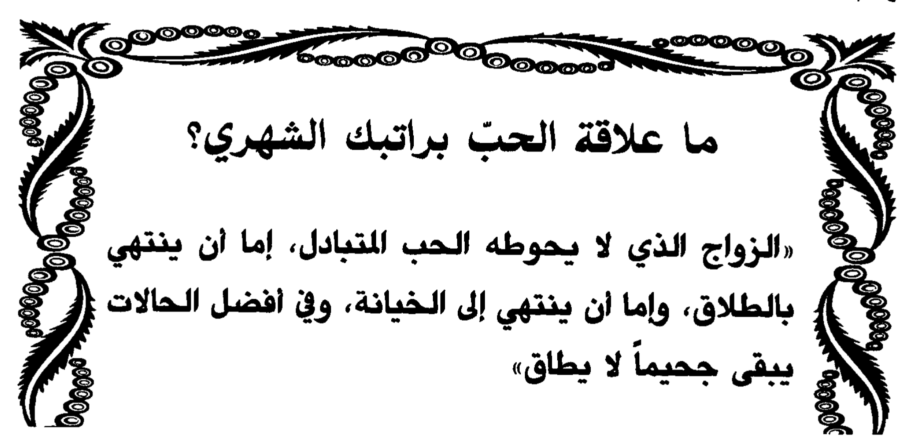
- أو بالإمكان عكس الآية... يعني بدلا من أن تذهبان بعيداً أرسلا الأطفال لبيت جدهم أو خالتهم أو عمتهم أو أي بيت تثقان فيه وابقيا بمفردكما في البيت... مثل أيام زمان. في بداية الزواج وقبل مجيء الأطفال وتمتعا بالحرية والهدوء دون مقاطعة الأولاد للأوقات الخاصة وستدركان كم كنتما متباعدين رغم وجودكما معاً في بيت واحد.

- قدم لها في ذكرى زواجكما ورقة سيرتك الذتية تذكرها فيها بكل صفاتك وقدراتك ورغباتك في إسعادها مع ملء خانة الوظيفة بالجملة التالية: أن أكون زوجك وحبيبك لسنة أخرى وأخرى ولكل العمر.



«يقوى الرباط الزوجي، ويتعمق انعقاده إذا اتحدَ العقلان كما يتحد الجسدان».

«كوتون»



ما علاقة الحبّ براتبك الشهري؟

«الزواج الذي لا يحوطه الحب المتبادل، إما أن ينتهي بالطلاق، وإما أن ينتهي إلى الخيانة، وفي أفضل الحالات يبقى جحيماً لا يطاق»

الحبّ، ليس مصدراً للقوة فحسب، فهو يمهّد الطريق أيضاً للوصول إلى أهدافك المهنية بشكلٍ أكثر سرعةً وفعالية، وهذا يؤدي بدوره لنمو رصيد حسابك المصرفي بشكلٍ أسرع!

إنه لنجاحٌ باهر أن يستمرّ سر حياتك في تشجيعك، وتقبُّل المهام الملقاة على عاتقك، والمساهمة في إنجاز تلك المهام ودعمها قدر مستطاعه. هذا لا يسري لطرفٍ واحدٍ فقط، وإنما لكلا الطرفين معاً!

تصور نفسك، وأنت تمضي بمفردك إلى حفلٍ ما. هل ستستمتع بذلك؟ هل سيعجبك ذلك؟ بالتأكيد لا، فلن يكون بمقدورك حينذاك على الإطلاق، التفاعل بتلك اللياقة التي تتفاعل بها، وأنت مع من تحبّ.

نصيحة للنجاح

- ليس من ثمة شيء أجلّ أو أكثر إثارةً من حياةٍ ثنائية مشتركة يحياها شخصان، يعشقان بعضهما، ويثقان ببعضهما. إنها لحياةٌ رائعة ينطلق فيها الاثنان بمنتهى البهجة والسرور نحو المستقبل!

- ستكون حياتك الزوجية، يوماً بعد يوم، أكثر قيمة وأكثر إثارةً، حينما تبدي أنت وزوجك استعدادكما لدعم بعضكما بعضاً، والاستماع بصبرٍ وأناةٍ لبعضكما.

أثبتت الدراسات أن المتزوجين عموماً أكثر سعادةً من غير المتزوجين.

ويتمتع المتزوجون عموماً بشخصيات أقوى من شخصيات غير المتزوجين، فضلاً عن كونهم أكثر تفاؤلاً وأكثر نجاحاً من غير المتزوجين.

الزواج ليس سجناً، أو معسكر اعتقال. إنه مجرد حيلة لطيفة، وذكية لصهر الناس في فرق ومجموعات متآلفة فيما بينها، ومُحِبّة لبعضها البعض. لقد استطاع الإنسان عبر آلاف السنين، من خلال ذلك الاتحاد بين المرأة والرجل، الاستمرار في البقاء، ولولا ذلك لكان مصيره الانقراض كما كان الكثير مما لا يُحصى من أنواع الحيوانات والكائنات الأخرى التي زالت وانقرضت عبر الزمن.

إن العلاقة المستقرة تولِّد القوة، وتسهم في إزالة الإرهاق. هذه العلاقة الزوجية العاطفية تعمل على بعث روح القوة والجرأة والطمأنينة لمواجهة مصاعب الحياة بكل حزمٍ وثبات.

مزايا العلاقات السعيدة

الأزواج السعيدون:

- أكثر رضاً وثقةً بأنفسهم.
- أقل هماً وغماً.
- أكثر صحةً وأطول عمراً.
- أكثر تمتعاً بحياتهم.
- لديهم مزيداً من الوقت، ومزيداً من السكينة الداخلية.
- أكثر استرخاءً وأقل توتراً.
- حياتهم الجنسية أكثر لذةً وسعادةً.
- ينامون أطول وبشكلٍ أمثل.
- أكثر إبداعاً.
- أكثر تنظيماً وأشدّ وفاءً وإخلاصاً.
- يتعاملون مع المشاكل والنزاعات بشكلٍ أكثر حكمة ولباقةً.
- أشدّ تركيزاً وأكثر كفاءةً في مجالات أعمالهم المختلفة.
- إرتقاءاتهم أكثر وأسرع.
- أوقات إجازاتهم أكثر وأطول.
- قادرون على إزالة بواعث الإرهاق بشكلٍ أسرع.
- يصلون عموماً لمناصب أعلى في مجالات المهنة والعمل.

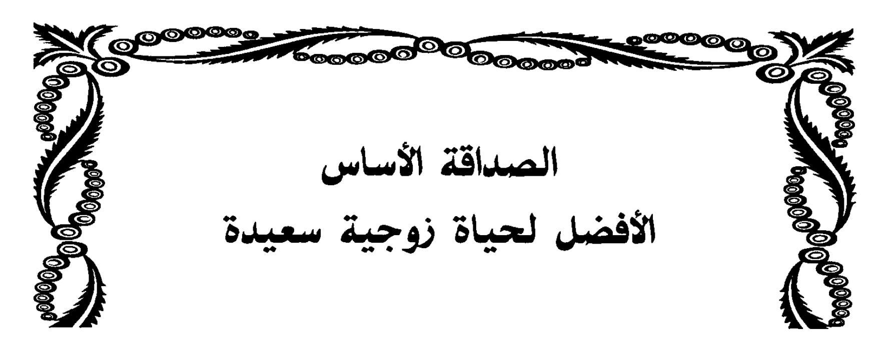
- ميسورون أكثر.
- يضحكون أكثر.

لن أتطرق، في هذا السياق، للمخاطر والنقائص الكثيرة جداً الكامنة في حياة العزوبية، حيث يكفي القول هنا أن المزايا التي تحملها معها العلاقات الزوجية السعيدة تكفي تماماً لأن تغطي تلك العيوب والنقائص وتزيلها. العُزَّاب يعانون أكثر بكثير، ولك على الرغم من كونهم يتوقون دوماً لحياة الحبّ والشغف والهوى.

نصيحة مفيدة

إنه شعورٌ رائعٌ فعلاً أن تعرف أن شريك حياتك يدعمك ويؤازك ويواسيك باستمرار كلما دعت الضوررة لذلك، سينعكس ذلك إيجابياً على عملك، وعلى نجاحك، وعلى تفكيرك عموماً!.





الصداقة الأساس الأفضل لحياة زوجية سعيدة

«ربما يحتاج الإنسان إلى نصف قرنٍ آخرٍ من الزمن، حتى يعي تماماً أن الحبّ ليس مهزلةً على الإطلاق، وإنما هو سعيٌ جاد وحثيث للاندماج عقلياً وروحياً ونفسياً مع الطرف الآخر، وتحقيق ذاته من خلال ذلك»

(جورج تابوري)

إن الوصفة الأفضل لحياة زوجية سعيدة هي ليست بالتأكيد المقدرة على المشاجرة بطريقة عادلة، وهي ليست كذلك ممارسة الجنس بطريقة رومانسية أخّاذة، إنها باختصار: الصداقة المخلصة المتبادلة!

هذه النتيجة توصّل إليها عالم النفس الأميركي البروفيسور جون غوتمان، وذلك بعد أبحاث في هذا المجال استمرت خمساً وعشرين عاماً. لقد اكتشف أنه كلما عرف الزوجان بعضهما أكثر، وكانوا أكثر احتراماً وتقديراً لبعضهما، وأكثر مراعاةً لمشاعر بعضهما، فهما سيكونان بذلك قادرين حتماً على اجتياز سائر العقبات، وتجاوز سائر المشكلات التي يمكن أن تطرأ على حياتهما الزوجية بنجاح تام.

وينصح غوتمان كلاً من الطرفين بوضع «خارطة الحبّ» في الذهن دوماً. وكلّ خارطة يجب أن تحتوي في رأيه على أكبر عددٍ ممكن من التفاصيل حول شخصية الطرف الآخر، كأحلامه على سبيل المثال، وهمومه، ومخاوفه، وآماله، وتجارب طفولته. هذه الخارطة ينبغي العمل على تجديدها باستمرار وفقاً لآخر المستجدّات. إن معظم الأزواج، حسب نظريات علم النفس، يختلفون ويتشاجرون حول المواضيع نفسها باستمرار، وهم مع ذلك لا يصلون لأي حلّ!

إن مشاعر الحبّ القوية إزاء الطرف الآخر، وكذلك معرفة دوافعه التي يسوقها باستمرار في حججه، من شأنها أن تساعد الطرفين معاً، على تقبّل آراء ومواقف ووجهات نظر بعضهما، وعلى الخروج معاً بحلٍّ وسطٍ وعادل.

نوّد أن نوضّح لسائر الأزواج، أن المشكلات المتكررة، مردُّها للاختلافات القائمة فيما بين شخصيتي الزوجين، وكذلك فيما بين احتياجاتهما المتنوعة _ حينما تقرّر أن تتزوج من تحبّ، فأنت ترث بذلك نصيبك من المشكلات الزوجية، غير القابلة للحلّ. «هذا ما نوّه إليه غوتمان في كتابه «المبادىء السبعة للحياة الزوجية» ». لقد عمل غوتمان طوال أربعة عشر عاماً على دراسة عيّنة مكونة من ٦٥٠ زوجة وزوج، وذلك عبر حقب زمنية منتظمة.

الأزواج السعيدون يتحدثون أكثر مع بعضهم

يمكن أن يكون ذلك مجرد إشارة من أحد الزوجين، على سبيل المثال، لعنوان صحيفة يقرؤها الآخر. الأول يعلم تماماً أن ملاحظته سوف يتقبلها الثاني بمنتهى اللطف والودّ، لا بل سيعلّق عليها كذلك بمنتهى الودّ واللطف.

أما الأزواج الذين لم يظهروا الكثير من الصداقة الحميمة كأساس لعلاقاتهم الزوجية، فلم يكن الزوجان منهم ليتحدثا معاً سوى سبع مراتٍ تقريباً في الفترة الزمنية نفسها.

«تلك هي اللحظات الصغيرة التي يشعر بها المرء أن شريك حياته يتجاوب معه بالفعل»، يقول غوتمان في كتابه:

لقد استنتج غوتمان من خلال أبحاثه أيضاً، أن الصداقة هي التي تقرّر فيما لو كان الزوجان راضيين فعلاً عن حياتهما الجنسية والعاطفية.

وفيما يلي بعض الأسئلة من كتاب غوتمان، والتي يمكن لك من خلالها أن تكتشف بالفعل مدى معرفتك الحقيقية بشريك حياتك.

ما الذي يحتاجه المرء ليكون راضياً فعلًا

أجرِ اختباراً مع شريك حياتك: إسأليه عما لو كان ما زال يذكر لحظات حبّكما الأولى! إذا ابتسم إزاء ذلك مستحسناً سؤالكِ، فهو سعيدٌ معكِ على الأغلب وما زال يحبّكِ، وفرص المستقبل المشترك تبدو رائعة بالنسبة لكما!

سرّ الحياة الزوجية السعيدة

لقد أجرى باحثون من جامعة واشنطن تحت إشراف عالم النفس الأميركي جون غوتمان دراسات، بوسائل علمية للمرة الأولى، حول سر الحياة الزوجية السعيدة. لقد خرج الباحثون من تلك الأبحاث بنتيجة مفادها أن ثمة أنماط سلوكية أربعة تشكّل في أغلب الأحيان خطراً على أية حياة زوجية - احتقار الطرف الآخر. والميل المستمر لانتقاد الطرف الآخر، والميل المستمر لأحد الطرفين للدفاع عن نفسه، والتحصّن المستمر من الطرف الآخر: حينما يتحصّن كلٌّ من الآخر وراء جداره النفسي الباطني، فلن تتوفر هنا أية إمكانية للتعامل الإيجابي المشترك، ولن تتوفر بالتالي أية قاعدة لأي تفاهم مشترك.

لقد كان الفهم السليم والعميق للواقع النفسي للطرف الآخر، دوماً وأبداً عاملاً هاماً يميِّز حياة الأزواج السعداء. لقد أفاد كلٌّ من الرجال والنساء على السواء، أن نمط الصداقة بين الطرفين لهو الجزء الأهم الذي يحدّد درجة رضا كلٌّ من الطرفين في حياته الزوجية.

ويتميز الأزواج السعداء إضافةً لذلك، بأنهم يتعاملون مع بعضهم بشكلٍ موضوعي وبنّاء. لقد اكتشف غوتمان أنهم يسعون، خلال أي نزاع أو أية مشاجرة فيما بينهما، لإيجاد مخرجٍ من الأزمة والانتهاء بالصلح، وذلك قبل أن يصل الأمر إلى حدّ «فقدان السيطرة الذي يحدثه تبادل الأجوبة والتعابير السلبية فيما بينهما».

ملاحظة هامة

الأزواج السعداء يتميزون عموماً بروح الفكاهة، والتي من شأنها أن تساعدهم في التعامل مع سائر النزاعات المحتملة بمنتهى الراحة والاسترخاء!

إنه لمن عادة الزوجين في أية حياةٍ زوجية سعيدة أن يقدِّرا بعضهما البعض، ويحترما بعضهما البعض. إن هذا النمط من السلوك من شأنه أن يساعدهم في حلّ مشاكلهم على المدى الطويل، وبشكلٍ إيجابي. ويفرّق عالم النفس غوتمان فيما بين النزاعات القابلة للحلّ بسرعة، وبين نمط المشاكل المستمرة، ويقع ما يقارب ثلثا النزاعات عموماً ضمن المجموعة الثانية. هذا النمط من النزاعات خطيرٌ إلى حدٍّ ما، ويعبِّر عن نزاعات عاطفية، كامنة، ومكبوتة. وفي الحقيقة، فإن عدم رضا أحد الطرفين بشأن عدم حصوله على ما يستحقه من حبٍّ وحنان من الطرف الآخر على سبيل المثال، يمكن أن يتسبب في حدوث نزاعات مستمرة مرتبطة بالقضايا التنظيمية للتدبير المنزلي.

ويريد الباحثون الأميركيون أن يسهموا من خلال أعمالهم، بشيءٍ من التقدّم على صعيد الصحة العامة. فالأزواج السعداء يتمتعون عموماً بصحة أفضل، وجهازهم المناعي يعمل كذلك الأمر بشكلٍ أفضل!.

ويحتاج الرجال لتحقيق النجاحات، أي بمعنى آخر، إنجاز الأعمال، وحلّ المشاكل، وبلوغ الأهداف، هو يحتاج لأن يشعر بأنه قادرٌ بالفعل، وهذا ما يشعر به فعلاً، حينما يحقق النجاحات، ويحلّ المشاكل. قلّ منا نرى بين الرجال من يقرّ بعبارة: «لا أستطيع فعل ذلك!»، أو «لا أعرف ذلك!» _ فهو، أولاً وآخراً، يريد أن يظهر دوماً بمظهر البطل، والخالي من الأخطاء!.

❀ ملاحظة

الرجل يسوء حاله عموماً، حينما يمرّ بأزمة فشل، أو حينما لا يستطيع أن يثبت، أنه قادرٌ فعلاً. إنه يعمل باستمرار على إثبات قدراته، وهو إن لم يفعل ذلك، يظلّ يشعر بنقص ما، فمثلاً، يعاني الرجال من أزمة البطالة أكثر بكثير مما تعانيه النساء. ويصعب كثيراً على الرجل، خلال مروره بأزمةٍ كهذه، أن يمنح شريكة حياته ذلك الحبّ الذي تحتاجه. هو يشعر هنا بالفشل الذريع، وبالخجل الشديد.

❀ مثال

يقفز عدد الوفيات فجأةً، بعد سن التقاعد بسنتين، نحو الصعود بسرعة مذهلة. ولا يكمن السبب هنا، في كون الرجل مضطراً هنا لأن يتحمّل زوجته طوال اليوم، وإنما يكمن السبب في كون الرجل هنا:

- لم يعد قادراً على إثبات قدراته.
- لم يعد ينال ذلك التقدير الذي كان يناله من قبل.
- يشعر أنه لم يعد يحتاجه أحدٌ بعد الآن، لا بل ويشعر أيضاً أنه لم يعد له أي جدوى، أو أية فائدة تُذكر.

❀ ملاحظة هامة

يرغب الرجال بشدة في إظهار نجاحاتهم على الصعيد المهني، وفي قدراتهم على حلّ المشاكل. اعتنِ بشريك حياتك اعتناء الأم بطفلها، ولا تنتقده باستمرار، ولا تعيِّره باستمرار على ضعف إتقانه لعملٍ ما، مثل: «افعلْ ذلك هكذا، وليس هكذا!» أو «لا تقود السيارة بتلك السرعة!». . إلخ، ولا تعمل باستمرار على تلقينه إرشادات عمل.

عدم استخدام العبارات «القاتلة»!

ظهر تقريرٌ منذ فترة في مجلة «ELLE» النسائية العالمية حول ما أسمَوْه بـ «العبارات القاتلة». ينبغي على الأزواج الذين يرغبون في البقاء سعداء أن يزيلوا، بالسرعة الممكنة، من قواميس ألفاظهم عبارات مثل: «بإمكاني أن أعلّمك ذلك». غير أننا ينبغي أن نسأل أنفسنا عن أسباب تجاهلنا المستمر لمصادر المعلومات التي ننهل منها بمنتهى الراحة، ودون ثمن، ولا تعبٍ، ولا كلل! لماذا لا يعرفن زوجات الخبراء الضريبيين عن الضرائب سوى القليل جداً، ولماذا لا يعرف الرجل المتزوِّج من عازفة بيانو في جوقة موسيقية، أي شيء يُذكر عن عزف البيانو؟ لماذا هو مستعدّ لأن يعلِّم سائر النساء ضمن حلقة أصدقائه وصديقاته جميع ما يعرفه عن برامج الـ «ويندوز»، وبمنتهى الصبر، وهو في الوقت نفسه لا يقدّم لزوجته سوى نصحه الثمين، لأن تقرأ بعض الكتب المتخصصة التي يقترحها لها حول ذلك؟.

هل هو صراع القوى المعتاد فيما بين العاشقين؟ هل هو الامتناع الساكن عن الاعتراف بسلطة الآخر، أم هو الخوف من الفضيحة، وبالتالي من فقدان بعض ما يتمتّع به المرء من جاذبية، وهو خوفٌ ذو طابع «طفولي» صعب الاستئصال؟ هل تمنع المشاعر وجود المسافة المقرّرة اللازمة فيما بين المعلّم والتلميذ؟ أم أن أساليب التعلّم والتعليم باتت على الأغلب غير متناغمة وغير منسجمة فيما بينها؟ ثمة إجابة محتملة على تلك التساؤلات، مفادها أنه إن كان الزوجان ينتميان إلى النمط الانطوائي من البشر، حيث تعمل الاختلافات هنا على الوصل أكثر منه على الفصل، فكلٌّ منهما لديه في الواقع خوفٌ خفيٌ من حدوث أي تشابهٍ، أو تماثل فيما بينهما. بالنسبة لهما، لا مجال للحديث هنا عن أية «انزياحات» محتملة في حدود الاختلاف الفاصلة فيما بينهما، فتلك «الانزياحات» غير مرغوبة على الإطلاق!.

ملاحظات هامة

«العبارات القاتلة» ترتدّ غالباً على كلٍّ من الطرفين كطابة الـ «بينغ بونغ» تماماً، ولهذا السبب، فهي تشكّل لعبة نموذجية محبوبة في سياق العلاقة الزوجية، لأنها تعمل عليتحرير كلٍّ من الطرفين من عناء أن يتعلم كلٌّ منهما شيئاً جديداً.

«العبارات القاتلة» التالية تظهر باستمرار في قاموس العلاقات الزوجية:

- «لقد أوضحت ذلك لك مائة مرة!».

- «حتى أمّك، لو كانت هنا لفهمت ذلك!».
- «ألا تستطيع أن تفهم ذلك، أم لا تريد أن تفهم ذلك!».
- «أنت تتصوّر ذلك وبمنتهى البساطة!».
- «سؤالك يدلّ، أنك لم تفهم شيئاً!».
- «لقد حسبتك خرّيجاً جامعياً!».
- «نعم، لكن. . . .».
- «ماذا يوجد ما لم تفهمه بعد!».
- «شخصٌ مثلك يَعِظْ!».
- «أما لي، فليس لديك أي وقت!».
- «من منا المجنون!».
- «هذا ما لن تستطيع فعله أبداً».
- «هل أنت متأكّد، أنك تقدر على فعل ذلك!».
- «الأفضل أن نبدأ الآن من نقطة الصفر!».

ويعتقد معظم الأزواج حتى الآن بفاعلية هذا النمط من العبارات، ولكن ما يخرجون به هو عكس ما يريدون تماماً. إن هذا النمط من «العبارات القاتلة» توحي إلى الآخر بأنه فاشلٌ وخاسر. إن هذا، لهُو آخر ما يمكن أن يحتاجه شريك الحياة في مواقف كهذه!.

نصائح للنجاح

النصيحة الأولى

لا تعامِلْ شريك حياتك من فضلك، كما لو أنه مختلٌّ عقلياً، وإنما عامليه / عاملها كبطل (كأميرة).

إن الاعتناء أو الاهتمام بشخصٍ ما لا يعني بالضرورة الإرادة الحازمة لتحسينه / لتحسينها. إن كنت تحبّ شريك (ةَ) حياتك فعلاً، وتودّ / تودين بالفعل أن تُشعرها / تُشعريه بحبّك لها / له، كما هو / هي، فابدأ (ي) عملك بالكفّ عن محاولات تغييره (ها)؛ وهذا يسري أيضاً للملابس، على سبيل المثال، أو تسريحة الشعر، أو النظارات. تعلّم (ي) كيف تتقبّل (ي) شريك حياتك!.

ملاحظة

إننا نُقنع أنفسنا باستمرار بشعورنا بالمسؤولية إزاء شريك الحياة، غير أننا، وبكل بساطة، نتولّى عمليات اتخاذا القرار بدلاً منهم، ومن وراء ظهورهم، ثم نستغرب في نهاية المطاف سلوكهم السلبي.

إن استمرارك في انتقاد شريك حياتك، يجعل منه طفلاً في النهاية، الأمر الذي ينعكس سلباً على العلاقة الزوجية والحياة الجنسية على حدٍّ سواء.

النصيحة الثانية

النصائح التالية خاصة بشريك حياتك. حاوِلْ، إن أردت أن تجعله سعيداً، أن تعي النصائح التالية تماماً وتفهمها جيداً:

- دعه يحلّ مشاكله بنفسه!
- كن على يقين أنه سيفعل أفضل ما يمكنه أن يفعل، وقدِّرْ له سعيه الحثيث في هذا السياق!
- تذكّر دوماً، أنه ليس كاملاً، ولا أنت كذلك!
- لا تكن متشدِّداً حياله!
- إن لم تستطع، ولا بحالٍ من الأحوال، الاستمرار في الصمت، فاسأله:

كيف يمكنني أن اساعدك؟ أو: كيف ستحلّ المشكلة؟ أو: أنا على يقين أنك قادرٌ على حلّ تلك المشكلة! أو قولي له / قل لها رأيك في الأمر بشكلٍ مسبق، وبشكلٍ دقيقٍ تماماً!.

إلى الزوجة: لتكن ثقتكِ به كبيرة

اتركي لزوجكِ مجالاً للحركة، وراقبي حركاته وسكناته على المدى الطويل، ولا تنسي أنه قادرٌ بالفعل أن يجعلكِ سعيدة! إنه تزوجّكِ لأنه يحبّكِ، وهو يرغب من كل قلبه أن يكون بطلُكِ، وأن يجعلكِ سعيدةً بالفعل، كونكِ أميرته التي يحبّها. هذا هو هدفه، وهدفه الكبير بالفعل!

هذا ما يحلم به بالفعل، منذ ذلك اليوم الذي أحبّكِ به، وهو مصمِّمٌ بشدّة على أن يجعل ذلك الحلم حقيقة! فهو، حينما يعلم أنه على طريق تحقيق السعادة الحقيقية لمن يحبّه ذلك الحبّ الكبير، فهو مستعدٌّ، بكلّ ما تحمل الكلمة من معنى، لأن «يحملكِ بين ذراعيه»، ولأن يلبّي لكِ ما تشائين من رغبات!

❀ ملاحظات هامة

علينا أن نقبلِ على بعضنا، ونساعد بعضنا - علينا كذلك أن نسعى لأن نحبّ بعضنا، وأن نستفيد من تجارب بعضنا، حتى تشكّل قوة الحب لدينا طاقة حيوية وهائلة.

إنه لمن الطبيعي جداً أن يسعى كلٌّ من الطرفين لينال التقدير والاحترام بطرق وأساليب مختلفة فيما بينهما: كلٌّ منهما يريد أن يسمع ويشعر أنه ممتاز ومميّز.

❀ النصيحة الثالثة

- عامِلْ شريك حياتك بحبٍّ وحنان - واجعل منه شخصية مميزة! فهو لا يحبّ سواك، ويثق بك جداً!

- سوف تزداد ثقتك بنفسك، ويزداد رضاك عن نفسك - فالعامل الحاسم لنجاح أو فشل أية علاقة، إنما هو مدى تقبّل وتقدير كلٌّ من الطرفين لاختلاف كلٌّ منهما عن الآخر، وكذلك عدم محاولة كلٌّ منهما لتغيير الآخر.

- تذكّر دوماً: الحبّ والشوق والهوى عوامل هامة توصل المرء بالتأكيد إلى النجاح!

حينما نكتشف الفروق الكائنة فيما بين الجنسين بوضوح تام، ونحترمها، فإننا نتجنّب بذلك حدوث الكثير من المشاكل. وحينما نكرِّس في أذهاننا فكرة كون الرجل (مصدره المريخ)، مختلف عن المرأة (مصدرها الزُهرة)، فإن الأمور ستسير على ما يُرام. للحبّ تأثيرٌ سحري وغير محدود. إنه لمن سذاجة المرء أن يعتقد، أن ليس هناك شيء يمكن أن يعكّر عليه صفو سعادته.

لا تدعْ متاعب الحياة اليومية تأخذك على حين غَرَّة

يبدأ المرء عموماً لأن يصير متطلّباً وعديم الصبر، حينما تبدأ مشاكل وهموم الحياة اليومية. يميل المرء هنا لئلا يكون لديه أي مُتّسعٌ من الوقت للاستماع للآخرين أو فهمهم. ربما يسأل المرء نفسه هنا: «لماذا يحصل ذلك؟» إننا نميل لأن نبحث عن شعور الحبّ في داخلنا، بدلاً من التعامل مع الآخرين على قاعدة متينة من الحبّ والحنان والتسامح.

❀ ملاحظة هامة

ستريان معاً كزوجين، أن حبّكما سيزداد حينما تتعاملان بمنتهى الحبّ والحنان مع

بعضكما البعض، وحينما لا تنظرا باستمرار لأخطاء بعضكما البعض. سيكون للحب فرصة في علاقتكما مع بعضكما البعض، وذلك فقط حينما تدركين تماماً تلك الفروق فيما بينكما، وتسعين لفهمها واحترامها. حينذاك يكون بإمكانك أن تعطي له ما يحتاجه فعلاً من حبٍّ وتفهّمٍ وحنان - وحينذاك فقط يكون بإمكانكِ أن تقدّمي له دعمكِ بالشكل الأمثل.

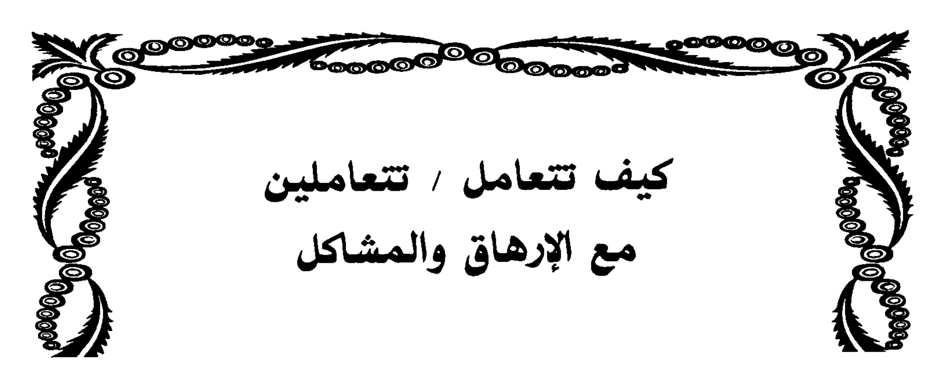
حينما يشعر النبات بنور الشمس في الصباح، فهو يبدأ بالشعور بالحياة وحينما يشعر الناس في الصباح بقلب شخصٍ حنون، فهم يشعرون كذلك الأمر بالحياة. فقط من خلال الحب يستطيع الناس أن يحتملوا حياتهم المشتركة. إن السعداء من الناس ممن يتعاملون بحبٍّ وحنان مع بعضهم البعض، ويفسحون المجالات العديدة لبعضهم البعض، لكي يتسنى أن يكون لكلٍّ منهم سمات تختلف عن الآخر، يمنحون الأمل لبعضهم بعضاً، ولا يفقدون إيمانهم بمستقبلٍ مشتركٍ رائعٍ أبداً!

النصيحة الرابعة

فكّري بشكل إيجابي بالاختلافات الكائنة فيما بين الجنسين: إنه لمن المملّ فعلاً أن يكون تفكيرنا وعملنا كجنسين متشابهٌ ومتماثل. حينما تنظرين للأمور من تلك الزاوية، فستكوّن لديكِ باستمرار الأفكار السليمة المتلائمة مع سائر المواقف، والتي من شأنها أن تساعدكِ دوماً للخروج بأفضل الحلول الممكنة.

متى تكون المرأة سعيدة وراضية؟

إن حال المرأة يكون جيداً، حينما تشعر المرأة أنها محبوبة فعلاً، إن حالها يكون جيداً، حينما تكون علاقاتها جيدة مع شريك حياتها، ومع سائر الناس الذي تحبّهم وتحترمهم، إن أحد أهم أسباب قبول المرأة لعملٍ ما، إنما يكمن في رغبتها لأن تتخذ لنفسها أصدقاء وصديقات تحبّهم ويحبّونها، وذلك من بين زملائها وزميلاتها في العمل، ويكون حال المرأة سيئاً للغاية حينما لا يكون الجو الاجتماعي الذي تعيش بداخله على ما يرام. إن شعور المرأة بأنها غير مرغوب فيها، وبأنها غير ذات أهمية وبأنها وحيدة ومنعزلة، كل تلك العوامل تشكّل سموماً تحطّم الروح الأنثوية للمرأة. فالمرأة تعشق فطرياً وبحرارة أن تكون جزءاً من كل، وعضواً في جسد، وشريكاً ذا أهمية. بالطبع تريد المرأة أن تثبت أنها قادرة فعلاً. ولكن ذلك يأتي بالدرجة الثانية بالنسبة لها، إن أنجح النساء مهنياً مستعدات للتخلّي عن الكثير في سبيل إدخال الحبّ إلى حياتهن.



كيف تتعامل / تتعاملين مع الإرهاق والمشاكل

يختلف الرجال والنساء فيما بينهم في تعاملهم مع الإرهاق. الرجل هنا أكثر تركيزاً، بمعنى أن وعيه ينحصر تماماً، فلا يعود يرى سوى المشكلة التي هو بصددها.

ينزوي الرجل هنا على الأغلب وينطوي على نفسه لكي يجد حلاً لمشكلة بمنتهى الهدوء.

أما المرأة فتسيطر عليها هنا على الأغلب عواطفها ومشاعرها، كلما ازدادت حدة المشكلة. مجال وعيها يتسع هنا، فترى على سبيل الصدفة، إلى جانب مشكلتها الأساسية مشاكل أخرى قيد المعالجة. إن الأفكار المرتبطة بالعوائق الكثيرة تسيطر عليها هنا على الأغلب، إلى حدّ تفقد معه السيطرة على نفسها من ناحية، وتركيزها على مشكلتها الأساسية من ناحية أخرى.

❀ ردود الفعل على الإرهاق بعد يوم عمل طويل

هو يريد، بعد عودته إلى المنزل، أن لا يفكّر بشيء، وأن ينسى يومه وسائر مشاكله العالقة بشكل كلّي. ويتسنى له ذلك بأفضل ما يمكن، حينما ينشغل بهدوء، مع نفسه كقراءته للجريدة مثلاً، أو مشاهدته للأخبار المتلفزة، كثيرون منهم كذلك يستمتعون جداً بمجّرد التطلع نحو الفراغ، والانعتاق فكرياً بشكلٍ كلي. يحتاج الرجل عموماً لفترات كهذه (حوالي ٣٠ دقيقة)، لتحويل انتباهه لزوجته. ويتسنى له ذلك بشكل أسرع، كلما كان يوم عمله أكثر نجاحاً.

أما المرأة فلديها، بعد يوم عمل شاق وطويل، حاجات أخرى. هي تريد الاقتراب أكثر من زوجها، من خلال محاولتها بإعلامه بسائر ما يدور في ذهنها. إنها تستطيع من خلال هذا النمط من التعبير عن خوالج نفسها، إعادة ترتيب أفكارها وفي الوقت نفسه إيجاد القلب الكبير الذي يتفهّمها.

الشكاوى «المقدسة» للمرأة

تبدأ المرأة عموماً بتعداد المشاكل والعوائق التي صادفتها خلال يومها على الترتيب.

إنها تعمد هنا لتنميق تفاصيل تلك المشاكل، والمبالغة بها بعض الشيء، كقولها مثلاً: «مضى ساعات وأنا في غرفة الانتظار لدى الطبيب حتى جاء دوري».

ربما يعود السبب في مبالغة المرأة للحدث، إلى رغبتها في استمالة مشاعر وعواطف الطرف الآخر لصالحها. إنها، في حقيقة الأمر، تبحث عمن تسند رأسها إليه وتفشي له بخوالج نفسها - من خلال طرحه لسائر الأسئلة المرتبطة بالحدث عليها - هي تبحث عمّن يعمل على التخفيف عنها من ضغط سائر الأفكار المرتبطة بمشاكل يومها. إنها تبحث عمن يلعب دور «المواسي» إزاها. وحينما تتحدّث عن سائر ما يدور في ذهنها من أفكار مرتبطة بمشاكل يومها، فمن المحتمل والممكن جداً هنا، أن تعود ابتسامتها فجأةً من جديد، وأن يتحسّن حالها جداً - حتى ولو لم تصل لحلّ أيٍ من مشاكلها!

أما الرجل فلا يستطيع فهمها هنا في تحسّن أحوالها فجأة وبشكل ممتاز جداً، على الرغم من كونها لم تصل لحلّ أيّ من مشاكلها.

أما السبب في التحسّن المفاجىء لحالتها النفسية فيعود إلى كونها قد أشبعت حاجتها الملحّة في التعبير عن نفسها، حتى أن المستمع المتعاطف معها منحها، خلال ذلك، الشعور القوي بأنها ليست وحدها، وبأنه يحبّها ومستعد لمواساتها دوماً، وهو ما تحتاجه تماماً في ظرفٍ كهذا.

ولكن ماذا يحصل حينما تبدأ المرأة، في سياق يومٍ نموذجي عادي من أيام حياتها الزوجية، بالحديث عن مشاكلها. هنا، إما أن يسعى الرجل للهروب من زوجته «المشحونة عاطفياً»، نظراً لكونه لا يدري كيف يتعامل من ذلك النمط السلبي من العواطف، ويبني آماله خلال ذلك أن أفضل طريق لأن تخرج زوجته من أزمتها أن تسعى هي بنفسها ولوحدها للسيطرة على تلك الأزمة، تماماً كما يفعل هو في ظروف مشابهة - أو أنه يعمد للاستماع إليها لبضع دقائق، ويسعى بعدئذٍ لمعالجة مشاكلها وحلّها. غالباً ما يكون جوابه هنا:

«في الواقع ليس لديكِ أية مشكلة يا حبيبتي، ولا داعي للقلق أبداً، كل ما عليكِ فعله، أن تتصلي معهم غداً وتقولي لهم كذا وكذا...» إنه لا يفهم ببساطة أن ما تريده زوجته إنما هو التحدّث معه، والإفصاح له عمّا يدور في ذهنها، وعن خوالج نفسها!

وحينما يطرح أمامها اقتراحه لحلٍّ ما، فإنها تقول في نفسها: «هو لا يرى حقيقة ضخامة مشكلتي، هو لا يريد أن يتفاعل مع مشاعري وأفكاري، هو في حقيقة الأمر لا يحبّني، ولا يهمّه سوى أشياؤه ومصالحه، وإلاّ لكان طرح عليّ بعض الأسئلة وعمد إلى مواساتي! «غالباً ما يلي ذلك نزاعات ومشاجرات عاطفية، مثل: «أنت لا تستمتع لي» و «أنت لا تفهمني مطلقاً!»، ما أسرع ما تبدأ هنا المشاجرات العاطفية، على الرغم من كونه يرتكب أي ذنب تجاهها، ولم يُرد سوى مساعدتها في حلّ مشاكلها.

النساء يناقشن المشاكل، الرجال يبحثون عن الحلول

تريد المرأة أن تتحدث عن مشكلتها التي تؤرقها، وأن تخوض فيها كثيراً. أما الرجل، فما يريده هو إيجاد حلٍ سريعٍ وناجح لمشكلته. ينشأ هنا توتر رهيب، يمكن أن تؤدي إلى حالة من عدم القبولَ لدىَ كلّ من الطرفين.

حينما يتسلّل الإرهاق وتتسلّل المشاكل، فالمطلوب هنا التعامل مع ذلك بمنتهى الهدوء والحكمة والاسترخاء، فهذا الإرهاق وهذه المشاكل من صميم حياتنا شئنا أم أبينا تذكّر (ي) دوماً: «أن أهم ما يمكن أن يتحلّى به الأزواج من قدرات، إنما هو تعلُّم كيفية التعامل مع العواطف السلبية».

ملاحظة هامة

إن التجارب والأحداث السلبية هي من صميم حياتنا، وعلينا أن نتعلّم كيف نكتسب القوة اللازمة لمواجهة أزمات الفشل، والتعامل معها بمنتهى اليسر والسهولة. وحينما لا تستطيع تحقيق ذلك، فيبدأ هنا الوهن والخلل والاضطراب بالتسرّب إلى كل من الجسد والروح. إن عدم رضا المرء هنا عن وضعه الراهن يؤدي إلى الإستسلام، حيث يبدأ جهاز جسده ونفسه الدفاعي بالضعف والانحلال. ينهزم المرء هنا ويُصاب بالمرض.

المرأة هنا أكثر عرضة للإصابة من الرجل بمقدار الضُعف تقريباً. إن الضغوط النفسية التي تخلفها لديها حياتها المهنية وحياتها العائلية (الأولاد، الزوج)، والأعمال المنزلية تؤدي في النهاية إلى القلق والخوف من عدم القدرة على القيام بكل تلك الأعباء. ونظراً لكون معظم النساء يشعرن بمسؤوليتهن عن سعادة أفراد العائلة، فإن كلّ الأشياء المرتبطة بالعائلة يفكّرن بها باستمرار. هذا كله، ليس له أية علاقة بكونها - لأنها امرأة - تُصنَّف بأنها غير قادرة على تحمّل هذا النوع من الأعباء.

وبكل بساطة، فإن سبب ذلك يعود إلى كونها تعتقد أن عليها فعل الكثير لكي تجعل

الجميع سعداء. وبالطبع أيضاً، لأنها ترغب في الوقت نفسه لأن يحبّها الجميع. غير أن ذلك لا يمكن أن يتم دفعة واحدة: زوجة ممتازة، أُم ممتازة، ومحبوبة مميزة من الجميع وقمة الامتياز في مجال مهنتها.

ماذا حينما تكون المرأة مرهقة

تسعى المرأة لأن تكون مميّزة في جميع المجالات، ناسيةً خلال ذلك، أن تفويض المهام والأعمال إلى الآخرين أمرٌ مهمٌ للغاية! فالأمر في نظرها يتعلّق أكثر بالتركيز على الأشياء الهامة.

أما الرجال فيمكن أن يكونوا لنا قدوةً في هذا السياق! لماذا؟ إنهم يركّزون على الأشياء الهامة، ويعلمون أن الأشياء غير الهامة سيقوم بها بالتأكيد أحدٌ ما. ولذا فَهُم غير مضطرين للقيام بأعمال الطهي، أو غسل الملابس أو كويها. حتى أن الكثيرين منهم لا يشترون حاجيات المنزل اليومية، فهم عموماً لا علاقة لهم على الأغلب بأمور المنزل التموينية! أما المرأة فتأخذ على عاتقها جميع هذه المهام، وتسعى لإنجازها على أفضل وجه. وفجأة تنتفخ أوداجها غضباً حينما تجد مهامها أمامها كالجبل، وفوق ما يمكن أن تتحمّله طاقتها - وهنا لا يجد الرجل سوى العبارة التالية يقول: «ليتكِ قلتِ ذلك من البداية!».

ليس من السهل الجمع بين كل الأعمال والمهام دون الإصابة بالإرهاق! ويكمن الحل الأفضل المؤقت في تفهّم الزوج ومساعدته. فحينما يتركها وحيدةً مع همومها ومشاكلها، فسينتهي الأمر إلى أزمة فعلية.

نصيحة للنجاح

صحيحٌ أن المرأة تميل عموماً للمبالغة. ولكنها حينما تبدأ عباراتها بكلمات مثل «أبداً» أو «دائماً» أو «باستمرار»، فهنا يتعلق الأمر على الأغلب بنداء للمساعدة يعبّر عن أزمتها الراهنة. من المهم والمفيد جداً في هذا السياق أن يتفاعل الرجل مع هذا النداء بشكل إيجابي، وأن يقرأ «من بين السطور» مدى الأزمة التي تعاني منها زوجته، وذلك لكي يستطيع فهمها ومساعدتها، الأفضل هنا أن يسعى الرجل جاهداً لأن يجعلها تفضي له بكل ما من شأنه أن يزعجها، أو يشكّل عبئاً جسدياً ونفسياً عليها، ودون أن يأخذ خلال ذلك، بعض الكلمات العاطفية الغاضبة التي يمكن أن تصدر منها، على محملِ شخصي ومن منظور شخصي.

على الرجل أن يتعلّم الاستماع بشكل فعّال

عزيزي الرجل، لا تفرح مبكراً حينما تجد زوجتك لا تحرّك ساكناً لفترة من الزمن، فثمة عاصفة هوجاء تنمو شيئاً فشيئاً في داخلها. فحينما تكون زوجتك صامتة على وجه العموم، فثمة سببان محتملان لذلك:

- لقد عَقَدتْ العزم على عدم التعبير عن مشاكلها ومشاعرها، لأنها وجدت أن غالباً ما ينتهي ذلك بمشاجرة، أو لأنها وجدت أن مشاكلها لا تهمّك مطلقاً.

لقد استسلمت، وشعرت أنك ربما لا تفهمها، حتى إنك ربما لا تحبّها، حينما يكون حالك كذلك، فهي بالنسبة لك مجمّدة إلى حدٍّ كبير وعلى سائر الأصعدة، بما فيها الصعيد الجنسي.

- هي متوترة جداً على الصعيد المهني، وتسعى لاستيعاب سائر المشاكل والسيطرة عليها، وتتفاعل مع مشاكلها وفقاً لنموذج السلوك التقليدي للرجل (نحو الهدف والحل مباشرةً) وذلك لكي تضمن لنفسها أعلى كفاءة ممكنة إزاء مواجهتها للمشاكل، ونتيجة لذلك فهي تصل مرهقة جداً إلى المنزل في المساء، وتلتزم الصمت، تماماً كما يفعل الرجال. غير أنها إذا لم تعبّر، أو لم تستطع أن تعبّر، عما يدور في ذهنها من أفكار، فهي ستفقد عاجلاً أم آجلاً توازنها الطبيعي.

المهم في كلا الحالتين، أنه ينبغي على المرأة أن تتكلم وتعبّر عما يدور في ذهنها.

على المرأة أن تجد شخصاً مستعداً لأن يستمع لها بمنتهى التفهم والصبر، حينما لا تجد المرأة ذلك الشخص، فدفتر المذكرات يمكن أن يكون بديلاً جيداً هنا. ولكن الأفضل من ذلك بالتأكيد، أن يتعلّم الزوج، كيف يدفع زوجته لأن تعبّر عن خوالج نفسها وأن يستمع إليها، وباستعداد تام لتقديم أي دعم وأية معونة ممكنة لها.

هكذا يحللن النساء «المتميزات» مشاكلهن

عزيزتي المرأة، إنه لمن واجبك أن تشجعيه لأن يكون مستمعاً جيداً. كيف يمكنكِ فعل ذلك؟ يمكنك ذلك بإعلامه عن حاجاتكِ الذاتية بوضوح تام. إنه بحاجة لهدف دقيق، ووصف دقيق لذلك الهدف، بالإضافة إلى الأمل بالنجاح وبالمكافأة. يمكن أن يكون ذلك من خلال التعبير التالي:

«حبيبي، أرغب بشدة أن أحدثك عن يومي (= مقدمة).

كانت هناك بعض المشاكل في المكتب (= الموضوع)

لا تحتاج لأكثر من الاستماع لي (= مهمة)

هذا يمكن أن يساعدني (= نتيجة)

لا يستغرق ذلك أكثر من ١٥ دقيقة (= المدة).

النساء المتميزات يتقدمن خطوة إضافية نحو الأمام، فيسألن: «هل يمكنني ذلك الآن أم لاحقاً؟ وحينما سيكون الحديث عن ذلك لاحقاً، هذا الأفضل بالنسبة له، فتبادره هنا الزوجة المتميزة بسؤالها اللطيف: ما هو الوقت الأنسب بالنسبة لك لكي أتحدث إليك عن ذلك؟

نصيحة للنجاح

اعملي على مدح زوجك، كلما سنحت الفرصة لذلك:

- «إنني فخورة بك جداً».
- «أشعر بالدفء إلى جانبك».
- «أنت أغلى وأحبّ شخص إلى قلبي».
- «الحياة معك جميلة ورائعة للغاية!».

على المرأة المتميزة أن لا تسعى، ولا بحالٍ من الأحوال، أن تدفعه في نهاية المطاف إلى الكلام! إن الغريزة الأنثوية التقليدية تقول: «استمع إليَّ، كي أستمع إليك» هذه القاعدة تسري عموماً فقط بين النساء! تذكري إذن دوماً أنه يمارس نمطاً آخر من الرعاية الصحية النفسية: صمت إلى أبعد الحدود ثم التحدث من تلقاء ذاته عما يخالج نفسه.

ملاحظة

لا تحاولي أبداً أن تجعلي منه «أفضل صديقة» بالنسبة لكِ، وحينما تدفعكِ غريزتك لذلك بإلحاح، فينبغي عليكِ أن تتوقفي عن ذلك بعد فترة محددة من الزمن، وأن تكافئيه بحنان. عانقيه على سبيل المثال، وقولي له: شكراً لك لأنك استمعت لي، حالي الآن أفضل بكثير. اتركيه لوحده في النهاية لفترة ١٥ دقيقة على الأقل.

ماذا حينما يكون الرجل مرهقاً؟

إن غريزة الرجل تدفعه هنا للانطواء على نفسه حينما يكون منهمكاً بمشاكله، أو ربما

تدفعه غريزته للانشغال بأشياء أخرى مسلية، كقراءة الجريدة، أو النوم، أو ممارسة الرياضة، أو ممارسة هواياته المفضلة.. الخ. أحياناً أخرى يخلد الرجل فيها هنا إلى نفسه، ويبتعد عن الآخرين، ويبحث بهدوء عن حلّ لمشكلته.

يقول الكاتب جون غراي في كتابه «الرجال مختلفون، والنساء كذلك»: إن الرجل ينطوي على نفسه هنا «داخل كهفه» وذلك لكي «يستلهم» حلاً لمشكلته بمنتهى الهدوء والسكينة. وكل من يحاول أن يزعج الرجل في فترة سكينته هذه، يتهدده خطر العقاب الأليم، كما لو أن أحدهم يسعى لاقتحام كهف تنين يلفظ النيران من فمه.

وحينما يجد الرجل الحل في النهاية، فإن حاله تصبح أفضل بكثير، وهنا يخرج من قوقعته.. أما حينما لا يجد أي حلّ لها. فما يفعله هنا مؤقتاً هو شيء ما ينسيه مشاكله كقراءة الجريدة، أو رؤية برامج الرياضة المتلفزة، أو ممارسة الساونا.. الخ. في أسوأ الحالات، يلجأ الرجل هنا لما يبعده عن واقعه كي ينسى مشاكله؛ ليتسنى له خلال ذلك أن يقدّم لزوجته ما تحتاجه وتستحقه من حبٍ ورعاية وحنان. وهذا ما يصعب عليها أن تتقبّله لأنها ما زالت لا تعلم ماذا يدور في داخله، كما لا تعلم أي سببٍ يُذكر لانطوائه على نفسه.

لا يعلم الرجل كثيراً، كم هو «رهيب» مظهره حينما ينطوي على نفسه داخل كهفه: حينما يكتشف الرجل تلك الآلية الطبيعية في ذاته من تلقاء نفسه فإنه يعمد هنا لإعلام زوجته على الأقل، أنه يحتاج لقليل من الوقت كي يخلد إلى نفسه، ومن ثم ليعود إليها من جديد.

غالباً ما لا تستطيع المرأة أن تفهم هذا السلوك الغريب من قبل زوجها، هي تعلم تماماً إن إعلام زوجها بهمومه ومشاكله هو علامة الحب والثقة المتبادلة فيما بينهما.

التحدث عن المشاكل بين شخصين هو بالنسبة للمرأة علامة القرب الشديد بين هذين الشخصين، فضلاً عن كون ذلك يحطم أي خطر بجمود العلاقة فيما بينهما.

غالباً لا يعلم الرجل كم هو مهم جداً بالنسبة للمرأة التحدّث بصراحة متناهية عن جميع المشاكل وبمنتهى الحب والحنان والتفهم المتبادل وغالباً لا يعلم الرجل مدى النقاط الإيجابية التي يمكن له أن يجمعها لصالحه وبمنتهى السهولة حينما لا يُطلب منه أكثر من الاستماع بانتباه جيد وشعور مُرهف لما تراه شريكة حياته بصدد ذلك.

الاستماع للزوجة، لأجل دعمها ومساعدتها، أمرٌ يصعب جداً على معظم الرجال القيام به، نظراً لكونهم يخشون بشكل تلقائي أن يصبحوا في نظر النساء مذنبين، وبمعنى

آخر، فإن الرجل يتحمل للأسف في نهاية المطاف عواقب تحدث زوجته عن مشاكلها. ومن عادة الرجل أن يبدي مقاومةً ودفاعاً عن نفسه؛ لأنه يعتقد أن زوجته تريد أن تتحدث معه لغرض جعله مسؤولاً مباشراً عن مشاكلها.

ملاحظة:

يظلّ هدفه الأكبر تحقيق السعادة لزوجته التي يحبها إذا لم يتحقق له ذلك، فسينتابه الشعور بالفشل الذريع.

كلما ازدادت المشاكل ازداد شعوره بأنه متّهم، دون أن يدرك أنها في واقع الأمر لا تتكلم إلا للترويح عن نفسها وترتيب أفكارها. فالرجل لا يتسم عموماً بالصبر على الإطلاق، حينما تبدأ زوجته بالحديث عن مشاكلها بسائر تفاصيلها. وكلما كانت التفاصيل أكثر، كلما ازدادت صعوبة الاستماع بصبرٍ بالنسبة له.

نصيحة للنجاح

ادخلي في جوهر الموضوع مباشرة، حينما تنجحين في أن توضحي لزوجك، أن ما تريديه ليس سوى التحدث عن مشكلتك، وأنك ستكونين فرحة جداً حينما يستمع إليك. فهنا سيجلس بهدوء واسترخاء، وسيسعى جاهداً لأن يعيرك انتباهه تماماً.

رجال الجيل الجديد

الرجل العصري يفهم كيفية التعامل مع المرأة بشكل أفضل، نظراً لكون الأشخاص الذين يقضي معهم معظم أوقات طفولته هم من الإناث، كالأم والجدة والمرضعة والمربية في روضة الأطفال والمعلمة، في حين أن الأب غالباً ما يكون هنا بعيداً عن الساحة، ومنهمكاً في أعماله إلى حد الإرهاق التي يحول بينه وبين الانشغال مع أطفاله، وبكلمات أخرى: يتعلّم الولد نمط السلوك الاجتماعي من والدته بالدرجة الأولى.

زوجك / زوجتك هي / هو زبونك الأهم!

يزور الكثيرون ندوات البحث العلمية والتثقيفية لكي يتعلموا فن التعامل السليم مع الزبائن. ثمة العديد من الكتب التي تناقش موضوع «التعامل مع الشكاوى» والتي يتعلم المرء من خلالها كيف يجعل من الزبون الغاضب والمتذمر زبوناً راضياً وسعيداً. وقد أثبتت الدراسات أن العلاقة مع الزبون الذي سبق أن تقدّم بشكوى معينة ساعدته في

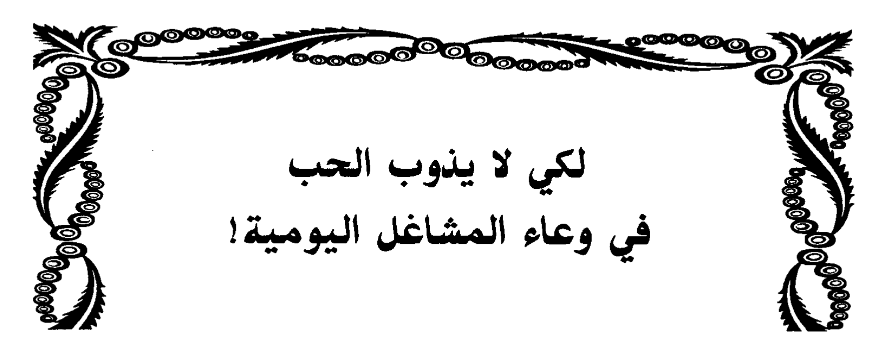
الخروج من محنته، لَهِيَ أقوى وأرسخ عموماً من العلاقة مع أي زبون عادي آخر. ما الذي يجب فعله لجعل الزبون الغاضب راضياً سعيداً؟

الهدف الأساسي يكمن في عدم وجود أي خاسر! عليكِ أن لا تأخذي ما يقوله على محمل شخصي، ومن جهة نظر شخصية، وأن لا تدخلي في صراع معه. استمعي بمنتهى الهدوء واسألي بمنتهى الدقة، وأكدي مشاعر زوجك بكلمات مثل: «لقد أغضبك كثيراً أن.. الخ» حتى أن المتميزات من النساء واعيات إلى حد يُقرِرْنَ معه أخطائهن.

تذكري دوماً صفات زوجك الجيدة، فحين ذلك سيكون من السهل لكِ أن تؤمني بسعادتكِ. فحبّكما يستحق التفكير به، والتضحية من أجله!.

اعلما معاً، أنه من السوء الكبير للفهم، الاعتقاد أن الرجل يستطيع تحقيق السعادة وتوفير الحماية لزوجته من خلال نجاحه المهني فقط، أي فقط من خلال نفوذه المالي والاجتماعي، في حين أنها تتوق فعلاً لحياة زوجية ملئها الحب والحنان والانسجام.





لكي لا يذوب الحب في وعاء المشاغل اليومية!

ينبغي أن تكون الحياة الزوجية والعائلية مصدر الحب والحنان والأمان، وأن تهيىء الجو المثالي والملائم لنمو الشخصية وتفعيل المواهب. غير أن ذلك لا يكون ممكناً إلا إذا ساهم كلٌّ من الشريكين بقسطه من العمل في سياق العلاقة الزوجية المتبادلة.

إن اختيار شريك الحياة الزوجية أمرٌ هامٌ للغاية والأهم من ذلك كيفية تكوين تلك العلاقة الزوجية، وما الذي يمكننا فعله لكي نقود هذه العلاقة الزوجية نحو النجاح.

لا يجد المرء سعادته في الحب، حينما لا يرى أمامه سوى مصالحه الشخصية. إن سعادة الحب هي مكافأة للمرء على تعامله مع الآخرين بمنتهى الحب والرقة والحنان. فالكلمات يمكن أن تكون أسلحة فتاكة تؤذي الروح في الصميم.

ملاحظة هامة

إن العشور القوي بالحب لهو شيء مختلف كلياً عن ذلك الحب الذي يجمع بين شخصين طوال عمرهما. وإن مجرد حالة العشق (أو الهيام)، كما وصفتها عالمة النفس الأميركية باربرا دي انغيليس في سياق دراسات وأبحاث دامت سنوات طويلة، لا تستمر في أفضل الحالات أكثر من أربع سنوات. فوفقاً لذلك لا تظل مجرد المشاعر السبب الرئيسي للبقاء معاً، وإنما فقط القرار المشترك بالبقاء معاً. إن الحب عملية فعالة، وتشغيل لثروة الإنسان الداخلية وطاقته الكامنة، وهو ليس عملية سلبية. هو باختصار عطاء دون انتظار أي مقابل. ولهذا السبب بالذات لا يمكن مقارنة حالة الهيام (أو العشق) بحالة الحب الحقيقي. فالحالة الأولى تعمل على المطالبة بحقها من الآخر، والذي تدعيه دوماً، وهو غالباً ما يكون مقترناً بالطمع والغيرة والسعي نحو التملك.

الهيام وحده لا يعني الحب. ربما يغطي الهيام جزءاً صغيراً فقط من مفهوم الحب،

لا ينشأ الحب الكبير إلا بالاقتراب من المحبوب، وعقد العزم على إقامة رابطة حب كبيرة معه، وعلى إقامة مودة خالصة إزاءه.

نصيحة للنجاح

- لا ينبغي عليك، في الأيام التي لا يكون مزاجك فيها ملائماً للحب، أن تنصاع كثيراً لمشاعرك، وعلى الرغم من ذلك فينبغي عليك هنا أن تحافظ على تعاملك مع الطرف الآخر بمنتهى الرقة والمودة.
- فالمشاعر تظل على الأغلب عرضة لتقلبات المزاج.
- عليك أن تبني حياتك على أساس راسخ ومتين من التسليم الكلي والإخلاص غير المشروط.

فن حب الآخر

اتخذ قرارك لمستقبل أكثر سعادة وجمالا وضع نصب عينيك باستمرار المقولة الشهيرة التالية للكاتب إريش فورم:

«يتغاضى المرء، في سياق الحب الشهواني، عن عامل هام جداً، ألا وهو الإرادة! ليس الحب مجرد شعور قوي، وإنما هو قرارك بشأن الآخر، وحكمك تجاهه، وأخيراً وليس آخراً وعدك له!».

«لا يوجد نشاط أو عمل أو مغامرة تبدأ بآمال وتوقعات كبيرة، وتنتهي بروتين يومي اعتيادي مثل الحب» هذا ما يذكره الكاتب إريش فروم في كتابه: «فن الحب» ويدعو لمحاولة اكتشاف حقيقة ما يعنيه الحب: «الخطوة الأولى في هذا الطريق هي مجرد معرفة أن الحب فن، حينما نرغب بأن نتعلم كيف نحب، فإنه ينبغي علينا أن نتبع الخطوات نفسها، والتي نتبعها عادة حينما نرغب بتعلم أي فن آخر من الفنون، كالموسيقى أو الرسم أو النجارة أو فن الطب والهندسة».

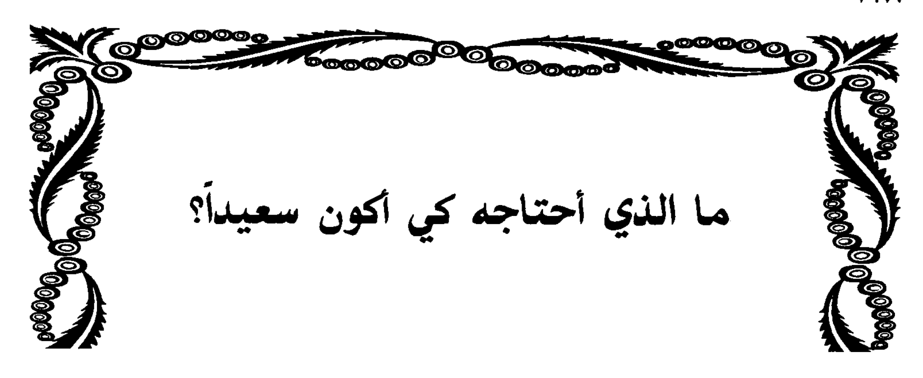
لماذا يفترق الناس عادة بسرعة

ترى الكاتبة بربرا دي انغيليس أن سبب ذلك يكمن بالدرجة الأولى في بحث المرء الدائم عن النشوة، يبدو أن سعادة الإنسان العصري تكمن في النشوة.

نشوة الشراء، نشوة المخدرات، نشوة النجاح، لا سعادة دون مبادرة وتأتي الآن نشوة الحب، والبحث عن بريق الحياة، كما يقول عادةً المدمنون على المخدرات. هل

نصير جميعنا مدمنين على الرغبة والولع؟ ربما ينبغي على المرء للحؤول دون حدوث ذلك، أن يفكّ ما تحمل معها الأساطير من سحر، ربما يستطيع المرء هنا أن ينظر إلى الحرب على أنه الرؤية والتبصر، كما يعرِّفه «سكوت بيك» أو على أنه إرادة المرء لتجاوز حدود الذات، وذلك لدعم النمو العقلي والروحي للذات وللآخرين. فالتعاون المتبادل بين الناس يعمل على تقويتهم وتماسكهم أكثر وأكثر.





ما الذي أحتاجه كي أكون سعيداً؟

ينبغي علينا، لكي نكون أكثر رضا وسعادة في حياتنا، أن نسعى لاكتشاف ومعرفة ما يجعلنا سعداء! الأمر نفسه تماماً في حالة الحب، علينا معرفة الشروط اللازمة لأن نشعر بحب الآخرين لنا، كما أنه علينا اكتشاف ما الذي نحتاجه لكي نكون بمنتهى الصحة والسعادة في حياتنا الزوجية.

لكل منا علاقاته الزوجية الخاصة به، آملين خلال ذلك أن نشبع حاجاتنا العاطفية! ربما يبدو الأمر واقعياً جداً، إلا أن الإشباع المتبادل للحاجات يعادل في الحقيقة التبادل الخصب للمشاعر اللطيفة والرقيقة، وطالما أن التوازن فيما بين العطاء والأخذ قائمٌ، فسيكون شعور أي شخصين في تلك العلاقة أفضل ما يمكن، وسيكون بإمكانهما تفعيل طاقاتهما بالشكل الأفضل والأمثل.

الحب يعني العطاء، ولكنه يعني كذلك الأخذ والقبول

ثمة أناس يعطون الكثير، ولا يأخذون شيئاً، ويتحدث المرء هنا في أدبيات العلم المبسط عن «أناس يحبون بشدة» أو عن «علاقة المشاركة». وغالباً ما يكبت هؤلاء حاجاتهم الخاصة. فالنساء يلعبن، على سبيل المثال، دور «أمهات الأمة» إزاء الآخرين. إنهن يأخذن على عاتقهن سائر المهام والمشاكل الممكنة، ويأملن أن يحصلن في مقابل ذلك على المزيد من الحب، إلا أن اهتمامهن العظيم بالآخرين ينعكس سلباً عليهن. وعلى النقيض من ذلك، يوجد هنالك أشخاصٌ عصبيو المزاج. هم يطلبون الكثير من الحب ويتوقون أبداً إلى حياة تتسم بالحب والشوق والهوى. جميعنا يتوق إلى الحب. وإلى الشعور بحب الآخرين له. إن شعورنا بحب الآخرين لنا يتعلق بشدة بمدى إشباعنا لحاجاتنا العاطفية.

إن الحب وفقاً لـ أنطوان دي ساي اكسوبري ـ لا يكون حباً، إلا إذا لم يتوقع المحب

بالضرورة، حباً يقابله به محبوبه. ومن هذا المنطلق، فإنه ينبغي أن تكون إحدى حاجاتك الكبرى، منحك لشريك حياتك ما يحتاجه، وبالطبع فإنه يجب أن تسعى كذلك لاكتشاف حاجاتك الشخصية، فبذلك تستطيع أن تساعد شريك حياتك في جعلك سعيداً.

هل أنا شريك حياة جيد، لشريك حياتي؟

تكمن إحدى مهام المرء الأساسية في تقديم الحب والدعم لشريك حياته، والإسهام في بنائه وتكوينه، وليس العمل باستمرار على انتقاده وتعليمه ومعالجته والتقليل من شأنه.

الحاجات العاطفية الخاصة بالرجل

يريد الرجل بالدرجة الأولى أن يشعر بأنه ليس فاشلاً، وخصوصاً في نظر المرأة التي يحبها ويعشقها. ولذلك فمن المهم جداً بالنسبة له أن يشعر بإيمان زوجته به.

الإيمان والثقة

ماذا تعني عبارة: «ظني بك جيد إلى أبعد الحدود» إنها مجرد إشارة للطرف الآخر بحسن ظن الطرف الأول به للقيام بعملٍ ما، كقوله مثلاً: «كلّي ثقة أن الطرف الآخر سيكون قادراً تماماً على حل مشاكله بمفرده» أو مثلاً: «إنني أؤمن تماماً بقدراته، وبنواياه الحسنة» أو «أنا واثقٌ تماماً أنه سيكون قادراً على تحقيق ما قد عقد عزمه عليه».

ملاحظة هامة

إنه لمن المهم، في الأوقات الصعبة على وجه الخصوص أن تعمل الزوجة على تعزيز إيمان زوجها بقدراته الخاصة، لئلا يفقد هذا الإيمان! إن الشك وسوء الظن وإشراف الآخر والتفكير والقلق والجبن والتشاؤم، كل هذه يمكن أن تتحول لتصير سموماً قاتلة للحب.

ما الذي يمكن أن تفعله الزوجة، كي تثبت لزوجها أن ظنها به جيد على أبعد الحدود.

تطرح الأسئلة التالية باستمرار على المستمعين والمستمعات في الندوات الخاصة، وفيما يلي بيانٌ مختصر بأجوبتهم وأجوبتهن.

ماذا تقولين له، كي تمنحيه الشعور بأن ظنك به جيد إلى أبعد الحدود؟

- ظني بك جيدٌ إلى أبعد الحدود.
- أنا أعلم أنك قادر على فعل ذلك.
- انطلق، ستجتاز ذلك حتماً.
- ثقتي بك كبيرة جداً.
- ستمضي في طريقك، أنا أعلم ذلك تماماً.
- أنا حسنة الظن، لأنك طالما اجتزت ذلك بنجاح.
- أنت تعلم، أن الرجوع إلى الوراء ليس من الحياة في شيء، ولذا فلا تستسلم إطلاقاً.
- كل شيء سيسير على ما يرام، لننظر إلى الأمام.
- غداً سيتغير كل شيء.
- أنا أعلم، أنني شديدة الثقة بك.
- أنا أعلم أنك بطلي بالفعل، حينما أكون بحاجة إليك.
- كيف ستحل المشكلة؟
- كل شيء سيسير نحو الأفضل.
- سنجتاز ذلك حتماً معاً، أنت وأنا، ستسير الأمور نحو الأفضل.

ما الذي يمكنكِ فعله، أو تركه، لكي تمنحيه الشعور، أنكِ تؤمنين بقدراته فعلاً؟

- تشجيعه.
- تركه يحل مشاكله بمفرده.
- الانسحاب، وتكوين الثقة في النفس أنه سيفعل الأفضل.
- عدم الشعور باليأس.
- عدم إظهار الشفقة.
- عدم انتقاده، وإنما إعلامه بدقة عن رأيك في الحل.
- عدم معاملته كـ «فاشل».
- عدم إجباره على قبول العون والمساعدة، وعدم إظهار الاهتمام الكبير جداً.
- عدم منحه أية إرشادات أو نصائح.

- عدم إطلاق تنبؤات سلبية مثل: «أنت لا تستطيع ذلك» أو «هذا صعبٌ بالنسبة لك، أنت صغير لفعل كهذا / أنت عجوز لفعل كهذا...» إلخ.

- إطلاق تنبؤات إيجابية، مثل «سترى كيف ستنجح في فعل ذلك بمنتهى البساطة، لقد فعلت ذلك بأروع ما يكون.. الخ.

- تذكيره بالنجاحات المشتركة.

- تذكيره بالأحلام، وبالأهداف المشتركة.

- إظهار المزيد من الحماس والتفاؤل.

- عدم طرح كل شيء للمناقشة والجدل، وإنما قولي: «نعم» بكل بساطة.

إن القدرة على الإيمان بفكرةٍ ما، لهي سمة تتطلب جرأةً كبيرة. إنها سمة ترفض قبول الفشل كأمرٍ حاسم ونهائي، وتعمل باستمرار على إعادة إحياء الثقة بالنفس. ثمة تأثيرٌ كبير للزوجة على زوجها في الأوقات الصعبة على وجه الخصوص، ولذا فمن المهم هنا بالذات أن تتصرف المرأة بذكاء، وأن لا تسلّم أبداً بقبول زوجها لفشلٍ ما. هي تقف إلى جانبه وتدعمه في مواقف الفشل، وتمنحه حبَّها وحنانها ثم تدفعه إلى حلبة الصراع من جديد.

❀ التسامح والقبول

تظهر حاجة الرجل عموماً نحو قبول الآخرين له، وتسامحهم معه، بشكل قوي نسبياً. يشكو الرجل عموماً من محاولات زوجته لتغييره. غير أن قبول المرأة للرجل لا يعني أن تمنحه الشعور بأنها تحبه وتقبله كما هو. وهنا يتعلق الأمر قبل كل شيء بمسامحته على عدم تميزه.

هذه الأسئلة تطرح دوماً على المستمعين والمستمعات في الندوات الخاصة.

ما الذي يمكنك قوله كي تمنحيه الشعور بأنكِ تقبليه، كما هو؟

- أحبكَ كما أنت تماماً.

- أنا سعيدة جداً بأنك هكذا.

- لا أريد تغييرك.

- ابقَ كما أنت.

- فعلك هذا جيدٌ جداً.

- نعم أنت محق.
- خذ لنفسك الوقت الذي تحتاجه.
- هذا مفيد فعلاً.
- أمضي معك في كل الدروب.
- معك، يمكن أن أعيش حتى في خيمة.
- أنت محق جداً جداً. اذهب مع أصدقائك، إن أردت ذلك.

ما الذي يمكنكِ فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور أنكِ تحبينه كما هو؟

- القليل (جداً) من التذمر والشكوى.
- عدم انتقاده باستمرار، وإنما إعلامه برأيك في الأمر.
- عدم إرهاقه بتعليماتك وإرشاداتك المستمرة.
- عدم التجسُّس عليه.
- عدم ادعائك باستمرار بأنكِ أكثر معرفةً وخبرةً منه.
- تركه يتابع مباراة كرة القدم (أو أحد البرامج الأخرى التي يهواها).
- قبول أصدقائه وأهله.
- عدم البحث باستمرار عن نقاط ضعفه، وإنما التركيز على مواطن القوة لديه.
- عدم السعي لتغييره باستمرار، وإنما العمل على أن تحبيه كما هو.
- عدم تعييره بأخطائه وزلاته، وإنما التغاضي عن الأخطاء الصغيرة وتجاهلها، ومنحه عفوك بشأنها.
- قبول مهنته وعمله.
- العمل على تقسيم أهدافه، وتقديم الدعم الكافي له بشأنها.
- عدم مقارنته مع رجال آخرين.
- عدم إبداء أي تذمُّرٍ من هواياته، وإنما منحه مجالات رحبة واسعة. تعلمي أن تنشغلي بنفسك وأمورك وأن لا تنشغلي به باستمرار.
- عدم إحراجه بأسئلتكِ باستمرار.
- تركه وشأنه.
- تجاهل مزاجه السيء.

- عدم إخضاع كل صغيرة وكبيرة للجدل والنقاش.
- طلب نصحه ومشورته كثيراً.
- طلب مساعدته كثيراً.
- التغاضي عن بعض التصرفات الصغيرة غير اللبقة الصادرة منه، فلا تقولي له مثلاً: «لقد عرفت أن ذلك سيحصل» أو «لقد سبق لي أن أعلمتك بذلك».
- عدم إجراء «اختبارات تربوية».
- يقدر الرجل عادة احتفاظ المرء بحقوقه المشروعة.
- عدم إدعاء أنك محقة دوماً، وإنما قبول قراراته أيضاً بحذافيرها، وتقديم تأييدك له بشأنها.
- عدم إخضاع قراراته باستمرار للنظر والنقاش.
- إبداء المرونة، وعدم الوصول بالأمور على حدّ التأزم.
- العفو عن الأخطاء، ونسيانها.
- الاحتكاك الجسدي، من حين لآخر.
- قبول محاولاته للتقرُّب الجنسي، وعدم رفض ذلك بفظاظة وقسوة.

ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور بمدى أهميته، وكيف يمكنك تقدير مساعيه؟

- الابتسامة.
- الشكر.
- إبداء الرضا.
- المديح.
- الامتنان.
- إبداء المديح بشأن ما هو بدهي من أعماله.
- التأييد.
- ضبطه، حينما يعمل عملاً سليماً وصحيحاً، ثم تسجيله وتقديم المديح له بشأنه.
- تجميل نفسك له.
- الملاطفات والمداعبات (معانقة - تقبيل - تمسيد الجسد... إلخ).

- تقدير الجهود.
- استقباله (أو توديعه) بحرارة.
- الرجال يحبون أن يُستقبلوا بابتسامة جميلة.
- إبداء تقديرك وإعجابك المميز، حينما يفعل أشياء صعبة بالنسبة له، ورغماً عنه.
- إغراؤه.
- عدم التكلم فقط حول ما قد فاته، أو قصر بأدائه.
- مكافأته، ومدحه، وتشجيعه.

ملاحظة هامة

امتلك لنفسك بعض الجرأة؛ لكي تكون مختلفاً بعض الشيء عن سائر الناس.

أنت تتوق بالتأكيد نحو الحب والشوق والهوى؟ إن كان جوابك «نعم»، فابدأ عملك من اليوم، ولا تبخل بأن تكون متحمساً ومتشجعاً لذلك.

التقدير:

الرجل لا يحب الاستحسان فحسب، وإنما يحب أن يتم تقديره، ومعاملته كبطل بالفعل.

الميزة: ستقضين أوقاتاً ممتعة في سياق حياتك الزوجية، لأنك ستفهمين تماماً، كيف تصنعين من زوجك بطلاً! أكثري من قولك له والابتسامة تعلو وجهك كم هو رائعٌ بالفعل كإنسان، وفي مهنته، وأخيراً وليس آخراً كعاشق.

الأسئلة التي تطرح باستمرار على سائر المستمعين والمستمعات في الندوات الخاصة. فيما يلي ملخص قصير بالأجوبة.

ما الذي يمكن قوله، كي تمنحيه الشعور، بأنك تقدرينه، وأنه بطلك بالفعل؟

- أنت رائع فعلاً.
- أنا فخورة بك يا بطلي.
- أنا أقدِّرك فعلاً.
- أنا بحاجة إليك.
- لقد فعلت ذلك بمنتهى الروعة.
- لا أستطيع أن أعمل عملاً رائعاً كعملك هذا.

- أخبرني، كيف استطعت أيها البارع أن تنجز ذلك؟
- أعلم تماماً أنك الأفضل، وهل كنت لأختارك لولا ذلك؟
- أنت الرقم (١) بالنسبة لي.
- أنت الأكثر تميزاً.
- أنت نمري الحبيب.
- لا شيء يثيرني كما تثيرني أنت.
- أنت عاشق رائع.
- أشتاق إليك.
- أنت قوي جداً، أنت الأفضل.
- أنا سعيدة جداً معك.

ما الذي يمكنك فعله أو تركه، كي تمنحيه الشعور أنك تقدّرينه فعلاً؟

- التكلم عنه إيجابياً أمام الآخرين (مدحه على الملأ)!
- لا تسبقيه باستمرار بالكلام داخل المجتمعات.
- لا تعيريه أو تفضحيه على الملأ.
- لا تشتميه.
- تقدير قدراته أكثر من مظهره.
- الاشتياق إليه.
- التحمس له.
- إبداء التفاؤل.
- إدخال الفرح والبهجة إلى قلبه، والتبسم في وجهه، والضحك معه.
- عدم معارضته على الملأ (هو هجوم مباشر يفقدك ماء وجهك أمام الآخرين).
- تسميته بأسماء دلع جيدة وإيجابية.
- الدعاية له، والتحدث عنه بمنتهى الحماس.
- إبداء الفرح والحماس إزاءه.

- إبراز مواطن القوة لديه.
- الاحتفال بنجاحاته.

الاكتراث بالزوجة والعناية بها

تهتم المرأة عموماً بكلِّ شيء، وهي تتمنى أن يهتم زوجها بها أكثر. نساء كثيرات يشعرن أنهن يفعلن كل شيء لأجل أزواجهن، وأن أزواجهن لا يمنحونهن شيئاً بالمقابل. وغالباً ما يصدر عن الزوجة هنا قولها: «أنت لا تهتم بشيء، ولا تهتم بي على الإطلاق!». تحبّ المرأة كثيراً أن تشعر بأن زوجها يهتم بها وبسعادتها بمنتهى الحب والحنان، وأنه يعتني بها بالفعل. هذا الشعور هام جداً لزوجة المستقبل النشيطة.

الأسئلة التالية التي تطرح دوماً على المستمعين والمستمعات في الندوات الخاصة. فيما يلي ملخص بالأجوبة.

ما الذي يمكنك فعله كي تُظهر لها أن سعادتها تهمك جداً؟

- كيف حالك؟
- ماذا حصل معك اليوم؟
- هل يمكن لي أن أساعدك بشيء؟
- هل ترغبين بشرب شيء ما؟
- هل آلام البطن ما زالت موجودة؟
- لقد فرحتُ بك جداً.
- سأهتم أنا اليوم بالأولاد.
- لنذهب إلى مطعمك المفضل.

ما الذي يمكنك فعله للاعتناء بها؟

- تكريس بعض الوقت لها.
- معرفة وذكر الأعمال الصغيرة التي تنجزها.
- تقديم معونات صغيرة لها دون سابق طلب منها.

- الذهاب معاً للتسوق بمنتهى الراحة والاسترخاء.
- المساعدة بأعمال المنزل في المساء. وبشكل تلقائي.
- دعوتها لقضاء أمسية جميلة معها خارج المنزل.
- جلب المأكولات اللذيذة.
- جلب الملابس من محل غسيل الملابس.
- إلقاء حِمل الأعمال الصعبة عنها.
- مداعبتها وملاطفتها.
- الاتصال بها هاتفياً.
- القيام ببعض الأعمال المنزلية بدلاً عنها.
- وضع ملصقات صغيرة على الجدار، مكتوب عليها عبارات حب لطيفة.
- إعداد الفطور الصباحي أو جلب القهوة إلى السرير.
- مفاجأتها بهدية جميلة.
- تسلّم زمام أمور الأولاد من حين لآخر.
- التخفيف عنها ومساعدتها حينما يكون لديها الكثير من العمل.
- مداعبتها وتقبيلها من حين إلى آخر.
- تحقيق أمنياتها.
- معاملتها بمنتهى الحب والحنان حينما تسوء أحوالها.
- الضحك معاً.

بالطبع، ليست هذه سوى إشارات وأمثلة. الأفضل أن تسعى بنفسكَ لاكتشاف الكيفية التي ترغب بها زوجتك أن يُعتنى بها. تذكّر دوماً أن نواياك الحسنة هي الأساس بالنسبة لها، وأن اهتماماتك الصغيرة اللطيفة بها، شأنها بالنسبة له شأن الكبيرة تماماً.

الاهتمام بها وتفهّمها

معظم النساء يشعرن بأنهن لا يجدن من يفهمهن. وهذا يؤدي لديهن مع مرور الزمن إلى شعورهن بالوحدة.

تتوق المرأة لأن يبدي زوجها اهتمامه بحياتها، وبأفكارها، وأخيراً وليس آخراً بمشاعرها. هي تتوق لشعوره معها، حينما تتحدث عن مشاكلها ومخاوفها.

ثمة مقولة مفادها: «طالما أن مزاجي جيد فإن الأمور تسير على ما يُرام» ولكن حذار من وقوعها في الاكتئاب من جديد، أو من تحدّثها مجدداً عن بعض المشاكل، فهنا يمكن أن يتحول أي حلم سعيد إلى كابوس مؤلم. ويكمن سبب ذلك في كونه لا يستطيع أن يتعامل مع انهياراتها العاطفية.

الأسئلة التالية التي تطرح دوماً على المستمعين والمستمعات في الندوات الخاصة. وفيما يلي ملخصٌ بالأجوبة:

♣ ما الذي يمكنكَ فعله؟

- تخطيط الوقت يومياً، حتى فيما يتعلق بالأحاديث المتبادلة.
- إدراك مزاجها جيداً.
- عدم تجاهل «مشاعرها السلبية».
- مناقشة المشاكل (عدم الانتظار حتى تنمو وتصبح كبيرة).
- دفعها للتحدث عن مشاعرها وعن مشاكلها.
- إبداء الاهتمام الصادق بأفكارها ومشاعرها وأهدافها.
- الاستماع بفعالية.
- محاولة فهمها، وعدم تقديم اقتراحات حلول على الإطلاق.
- عدم الحطّ أو التقليل من قدر مشاعرها.
- عدم التقليل باستمرار من شأن مشاكلها.
- عدم التشاجر معها، حينما تطيل الحديث على الهاتف.
- منحها الحب والحنان حينما تغرق في فراغ عاطفي/ عدم الغضب منها/ عدم تركها لوحدها.
- إطفاء التلفاز، ووضع الجريدة جانباً.
- عدم تقديم الحجج المتنوعة.
- طرح الأسئلة الكثيرة.
- عدم الشعور بأنها تهاجمك من خلال تعبيرها عن مشاعرها وخوالج نفسها.
- إبداء الصبر.
- الاستماع لها كأفضل صديق.

- مساعدتها في تبويب أفكارها وترتيبها.
- مواساتها، وعدم اتهامها.
- إبداء تفهمك لـ «وسوسة الجمال» لديها.

ما الذي يمكنكَ قوله؟

- حدِّثيني عن يومكِ.
- كيف تشعرين اليوم؟
- لدي انطباع، بأنكِ..
- هل تريدين أن أستمع لك فقط، أم ترغبين في أن أطرح لك حلاً للمشكلة؟
- خففي عنك.
- لِمَ تشعرين بذلك في رأيك؟

بالطبع، فإن لنمط اكتراث الزوج بزوجته أهمية كبيرة، حينما تتظاهر باهتمامك بها، فستلاحظ ذلك على الفور، وتنسحب مجروحة الخاطر.

نصيحة للنجاح

ادفع زوجتك باستمرار لأن تتحدث عن خوالج نفسها. وحينما تكون غاضباً فأظهر لها على الأقل مشاعرك الإيجابية تجاهها، وامنحها بعض المواساة، حتى ولو لم يكن بإمكانك فهم مشاعرها تماماً.

كلما منحت زوجتك المزيد من الحب والدعم حينما تكون أحوالها سيئة، كان حصادك لذلك المزيد من الحب من جانبها فيما بعد. يضطرك الأمر أحياناً لانتظار المكافأة لبعض الوقت، ولكن كن على يقين، أن المكافأة قادمة.

احترامها ومراعاة مشاعرها

معظم النساء يشكين من نمط سلوك أزواجهن، الذي لا يراعي مشاعرهن، وأنهن يشعرن بخيبة الأمل لأن أزواجهن لا يعاملونهن بذلك القدر اللازم من الاحترام.

ولأن الرجل عموماً لا يركِّز إلا على ما يفعله لتوه، فهو على الأغلب، ينسى أن لا يعامل شريكة حياته «كملكة»، ولذا فثمة انطباع يتولد هنا، بأنه لا يهتم إلا بنفسه، وأنه لا يراعي أحد على الإطلاق. ولأن مجمل طاقته موجَّهٌ نحو تحقيق هدفه، فينبغي هنا أن يتم تذكيره من جديد وبمنتهى الحنان، أن لديه زوجة.

الأسئلة التالية التي تطرح دوماً على المستمعين والمستمعات في الندوات الخاصة، فيما يلي ملخص بأجوبتهم وأجوبتهن:

❀ ما الذي يمكنك فعله، أو تركه، على سبيل المثال، كي تمنحها شعوراً بأهميتها؟

- عدم إطلاق التعليقات السخيفة.
- مشاهدة الأفلام التي تحبها.
- عدم السخرية من ذوقها الموسيقي، أو من هواياتها، أو اهتماماتها.
- أيضاً التضحية بعض الشيء، كالاشتراك معاً، على سبيل المثال بدورة ما.
- التقيد بالوعود.
- التقيد بالمواعيد، والاتصال هاتفياً لإعلامها حينما يتأخر الوقت.
- التقيد بالاتفاقات، وبسائر القواعد المتفق عليها.
- احترام قراراتها وآرائها.
- التخطيط وتنسيق الأهداف معاً.
- عدم وضعها إزاء حقائق واقعية قد تمت وانتهى أمرها.
- مساعدتها في نزع معطفها.
- حلاقة الذقن حتى في يوم العطلة وعدم إهمال نظافة الجسد والعناية به.
- السيطرة على الأصوات والروائح التي يمكن أن تصدر من الجسد.
- تسميتها بأسماء دلع جميلة.
- إهداؤها الهدايا الجميلة المناسبة.
- منحها الشعور بأنها الأهم بالنسبة لك.
- معاملتها كسيدة / كملكة.
- إنجاز الأشياء الجميلة.
- التحدث معها حول كل شيء.
- البقاء إلى جانبها في الأوقات العصيبة (مرض، حمل، .. إلخ).
- تذكر المناسبات الهامة (عيد ميلاد، عيد الزواج.. الخ).

- إيجاد الحلول الوسط.
- تقدير عملها قيمةً ومعنىً، وعدم الحطّ من قدره.
- تخصيص الوقت الكافي لها (أثناء الاستحمام معاً على سبيل المثال، أو أثناء التجوال معاً.. الخ).
- النظر إليها كاستشارية.
- مراعاة رغباتها.
- اتخاذ القرارات معاً وليس بشكل منفرد.
- تقبُّل رغباتها، والعمل على تحقيقها.
- التزام الهدوء والسكينة أثناء نومها.
- التزام أشكال التعامل اللبق والمؤدب واللطيف معها.

ما الذي يمكنك قوله لكي تمنحها الشعور بأنك تحبها؟

- أحبكِ.
- أحبكِ، لأنك...
- أشتاق إليكِ.
- أنت أميرة أحلامي.
- شكر لأنك تؤيدينني.
- صباح الخير يا نور الشمس.
- أنت أجمل امرأة في العالم كله.
- لقد جعلت مني أسعد رجل في العالم.
- أنت بركاني الثائر.
- أنت مثيرة جداً، اشتاق إليك أكثر من أي وقت مضى.
- جسدك رائع فعلاً، كما أتمناه دوماً.
- عيناكِ / قدماكِ / يداكِ جميلتان حقاً.
- لديك أجمل ساقين بالفعل.
- أنت شمس حياتي.

ما الذي يمكن فعله أو تركه، كي تمنحها الشعور بأنك تحبها؟

- رسائل حب صغيرة.
- جلب الورود.
- تقديم هدايا صغيرة.
- تنظيم مخطط صغير لعطلة نهاية الأسبوع.
- وضع صورة صغيرة لها في المحفظة، أو على المكتب.
- وعي التغييرات.
- النظر إليها كما في البداية تماماً.
- إبداء أنواع الملاطفات إزاءها، ولو على الملأ.
- عدم مغازلة أخريات مع التحديق بها دون خجل أو حياء.
- وضعها دوماً في محور الأمور.
- منحها تحية حب وحنان في المساء.
- القيام معاً بعمل ما.
- عدم انتقاد المظهر الخارجي.
- اخبارها _ بعد العملية الجنسية كم كانت رائعة فعلاً!
- خلق ذكريات لا تنسى.
- خلق مفاجآت جميلة.
- إطلاق ألوان المديح العديدة.
- الذهاب معاً لتناول الطعام خارج المنزل.
- طهي الطعام، ثم ترتيب المطبخ تماماً بعد ذلك.

ملاحظة هامة:

افعل شيئاً صغيراً كل يوم، واجعل من ذلك عادة إيجابية جديدة.

نصائح للمرأة

عزيزتي القارئة، هو يحبّ أن تكوني مولعة به جداً، وهو يبحث باستمرار وفي كل فرصة سانحة، عن القرب منك. صدّقيني أنه مستعد لأن يحقّق لكِ كل رغباتك، وبكل سرور، وذلك إن حقّقتِ له حاجاته العاطفية من كل قلبكِ! لا يعني ذلك، أن عليك أن تتنازلي عن حاجاتكِ، ولكن توجّهي إليه باستمرار بين الحين والآخر، واسعي خلال ذلك لفهمه وفهم مقاصده. معظم الرجال يحبون جداً، وإلى أبعد الحدود، أن تكون زوجاتهم هي المتسلّمة على الأغلب لزمام المبادرة.

غير أن الكثير من النساء، مُجبَلاتٍ بطباعهنّ، على الانتظار، ريثما يحضرهن المزاج الجيد. غير أن الشهية غالباً ما تأتي أثناء الطعام. هذا يصحّ كذلك لحياة الحب والشوق والهوى، ولذا فمن المفيد على الأغلب، تسلُّم زمام المبادرة، في ظل التيقُّن الباطني بأن نار الحب والشوق والهوى ستشتعل حتماً. أحياناً تكون شعلة صغيرة دافئة فقط، وأحياناً تنمو تلك الشعلة لتصبح ناراً هائلة، أو بركاناً ثائراً. هما تقرَّبا من بعضهما، على كل حال، أكثر وأكثر، ولم يدعا الفرصة تفوتهما.

معظم النساء تعتريهن مشاعر الإحباط والإرهاق، لأنهن يحاولن يومياً وباستمرار لأن يجعلن من الزوج «امرأة مثالية» هن يخفّفن عن أزواجهن الكثير من الأعباء ويرتّبن وراءهم الأمور التي يتركونها كما هي، ويقفن للعمل لساعات طويلة في المطبخ.

هل تعتقدين فعلاً أن زوجك قد تزوجكِ لأنك ربة منزل ممتازة؟ عليكِ أن تقرّري تماماً، فيما لو كنت حبيبته، أو فيما لو كنتِ ربة منزله الممتازة. إنكِ تظلّين جذابة في نظر زوجكِ، طالما أنه يستطيع إدراك أنه قادر على جعلكِ سعيدة فعلاً. فقط حينما يشعر زوجك، في سياق علاقتكما الزوجية، أنه ناجحٌ وسعيد، فإنه سيعمد لتحقيق رغباتكِ من كل قلبه.

ملاحظة هامة

اعلمي أنكِ حينما تكونين مولعة بزوجكِ فعلاً، وتشعرين بالسعادة والدفء بجانبه كما في النهار كذلك في الليل، فاعلمي أنه لن ولن يبحث هنا بالتأكيد عن سعادته لدى امرأةٍ أخرى.

نصيحة للنجاح

انظري في عيني شريك حياتك بعمق، وقولي له، إنه عاشقٌ رائعٌ فعلاً، وإنكِ تتوقين

بشدَّة متناهية، لأن تحيَيْن معه حياةً جنسية مثيرة، ومليئة بشتى أنواع الحب الخالص والشوق الحالم. أُقسم لكِ، أن فعلكِ هذا سيضع العجائب! لا تنسيّ أبداً، أن تغازليه وتراوديه عن نفسه، حتى ولو كنتما فوق السبعين من العمر. كلما كانت نظرتك في هذا الصدد أكثر إيجابيةً، وكلما كنتِ أكثر فرحاً بحياتكما، وبلعبة الحب فيما بينكما على وجه الخصوص، فستتجه أمور علاقتكما الزوجية المتبادلة لتصبح أفضل بكثير جداً!

لا تدعيه يشعر أبداً، أن الجنس بالنسبة لكِ واجبٌ ثقيلٌ ومزعج. الأفضل لكِ هنا أن تسعيْ لاكتشاف حقيقة ما ترغبين. بوحي له بما ترغبين فعلاً، وكيف يمكن له أن يمنحكِ أنماطاً رائعة من الانتعاظ الجنسي (الذروة)، فإنك تشجّعينه فعلاً، حينما تقولين له ما ترغبين بصراحة متناهية.

احذري الخلط بين مفهوم الجنس، ومفهوم الحب، فالفرق شاسعٌ جداً فيما بين المفهومين. ففي الجنس يتعلّق المر بمجرَّد عملية إشباع لحاجة جسدية، فيما يتعلّق الأمر بمفهوم الحب في اتحاد نَفْسيْن، وانصهارهما في نفسٍ واحدة. ليس الجنس بالأمر الذميم أو السيء، ولكنه يكون أكثر إثارةً وحيوية حينما يكون مقترناً بالحب الخالص.

لا تدعي حياة الحب فيما بينكما تذوب مع الوقت، فاعلمي من الآن تماماً أنكِ لن تسلمي من عواقب ذلك! حتى ولو بدا الأمر صعباً بالنسبة لكِ، فعليكِ أن تقولي، أو تظهري له ما يريحكِ فعلاً. لا تتوقعي أن يعرف من تلقاء نفسه ما تشعرين به. ساعديه لكي يكون ناجحاً في هذا الصدد!

❀ نصيحة للنجاح

امنحيه الحياة الجنسية التي يحتاجها ويتوق إليها. الرجال يحبون ذلك. كيف يمكنكِ أن تجعليه أكثر سعادة؟ بأن تظهري له بأنكِ مولعةٌ به فعلاً، وبأنك تستمتعين بلعبة الحب فيما بينكما إلى أبعد الحدود.

الرجال «كائنات تتبع بصرها»، بمعنى، هم يُثارون بما يشاهدونه مباشرةً! اعملي إذن على اكتشاف نمط اللباس الخاص بكِ، والذي يُعجبه، وارتديه أمامه! ربما تكون المقارنة التالية مناسبة في هذا الصدد: إذا أردتِ صيد السمك، فينبغي عليكِ أن تعلّقي على طرف السنّارة شيئاً ما تحبّه الأسماك. عليكِ إذن التخلّص من سائر «قاتلات الحب» القابعة في درج البياضات الخاص بكِ في خزانة ملابسك.

سيساعدكِ هو بالتأكيد في اختيار وشراء بياضات جديدة لكِ، وسيفعل ذلك بكل

سرور. اعملي إذن على أن تظلّي «عشاء عينيه الفاخر» الذي يعشقه ويشتهيه، ولا تتهاوني في ذلك. لا يتعلّق الأمر هنا، بأن مظهرك يجب أن يكون مثالياً دوماً، وإنما يتعلّق الأمر بأن تمنحيه مما لديك، ما يمكن أن ينظر إليه بمنتهى الشوق والرغبة، وبأن تشعري في الوقت نفسه بأنه مولعٌ بكِ.

هل اتخذتِ قرارك بشأن الدور الذي تريدين لعبه في سياق علاقتكما الزوجية. آمل أن لا يكون دوركِ هنا، دور «والدته»، وإلا فسرعان ما سيتلاشى أي نوعٍ من أنواع الولع والرغبة من حياتكما، أقلعي عن تخفيف أعباء العمل عنه باستمرا، وتحوَّلي لتصبحي معلِّمة محترفة في «فن تشجيع الرجال».

أعلميه عن رغباتك بمنتهى الحب والحنان، واجعليه يشعر بأنه رجلٌ فعلاً. إن الاختلافات القائمة فيما بين الجنسين على وجه الخصوص هي التي تعمل على توليد الرغبة والولع فيما بينهما. حينما توجّهين له انتقاداتك بكثرة، فيمكن أن ينتهي الأمر هنا لأن لا يرتاح كثيراً للعبة الحب المتبادلة، أو لأن تصبح تلك اللعبة مرهقة بالنسبة له إلى حدٍّ ما، أو لأن يسعى لمعاقبتك عفوياً، وبسكونٍ تام، من خلال إبداء مشاعر عدم الرغبة تجاهك. ومن ناحية أخرى، فحينما يحصل أن تصدّيه وترفضيه باستمرار حينما يرغبك فعلاً، فيمكن أن ينتهي به الأمر هنا، لأن يستسلم وهو محبطٌ كلياً. ويصل به الأمر لأن لا يحاول معكِ من جديد، نظراً لخشيته من أن يستقبل منكِ جرعة ألم جديدة من خلال صدِّك له مجدَّداً.

كوني له صديقة حنونة، وحبيبة مغرمة، فإنك بذلك تحققين الكثير مما تتوقين إليه فعلاً.

عزّز(ي) ثقتك بنفسكّ

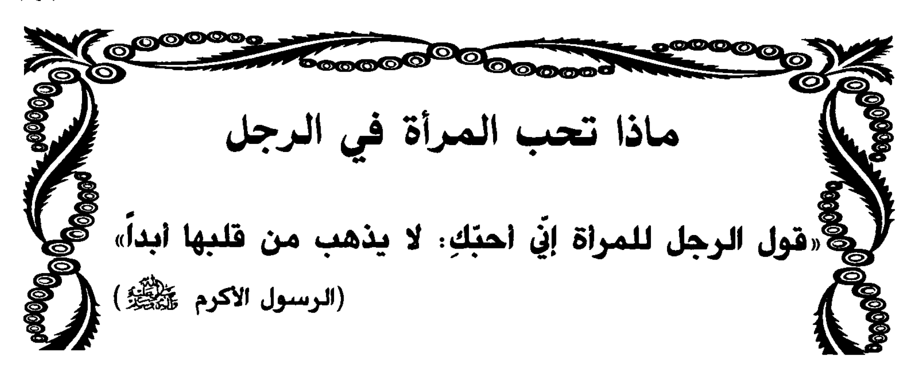
كلما كانت أكثر ثقة بنفسك، كلما أحببت نفسك، والآخرين من حولك أكثر وأكثر. ليس بالضرورة أن تكون المرأة نجمة من نجوم الفن حتى تكون محبوبة. غير أن حبَّ شخصٍ ما، والحياة مع شخصٍ ما، يكونا أسهل بكثير، حينما يكون ذلك الشخص محباً لذاته أولاً. كلَّما أحببتِ نفسك أكثر، كلما كنت جذاباً أكثر في نظر الجنس الآخر!

المطلوب هنا عدم الخلط فيما بين الوعي المتعَمَّد والواقعي للذات من ناحية، وبين الشعور الإيجابي بقيمة الذات من ناحية أخرى. يتعلق الأمر هنا في الواقع بأن تحب

ذاتك أولاً . إنكِ تبدين أكثر إثارةً وجاذبيةً في نظره، كلما كنت أكثر رضاً عن نفسك بما فيها أخطاؤها!

ويشعر الرجل في السرير بالطبع، وبدقة متناهية، فيما لو كانت زوجته تحب جسدها فعلاً، أم أنها تخجل من ذلك. لننطلق من منطلق أنه يجدكِ مثيرة فعلاً وكما أنتِ تماماً، وأنه يجدكِ أكثر إثارةً حينما تكونين قادرةً فعلاً على إهمال اهتمامك بجسدكِ، والاستمتاع حتى في ذلك! إن هذا لَهُوَ أهمّ بكثير بالنسبة له من جسدٍ مثالي ومميَّز. كلما كنتِ أكثر نجاحاً وتألقّاً. في شتى المجالات. فالحب والشوق والهوى هي نتيجة الشعور الإيجابي بقيمة الذات وليست سبب هذا الشعور!.





ماذا تحب المرأة في الرجل

«قول الرجل للمرأة إنّي احبّكِ: لا يذهب من قلبها أبداً»

(الرسول الأكرم ﷺ)

ماذا يفعل الرجل حتى يستطيع كسب حب وإعجاب المرأة؟ وكانت الإجابة تقوم على النقاط الآتية:

١ - يجب أن يستغرق الرجل وقتاً طويلاً في مداعبة المرأة وملاطفتها وأن يترفق ويتباطىء في مداعبة المرأة بقبلة. وفي بث شعوره الجميل في أذنها وأن يلجأ إلى التنوع في طرق المداعبة وألا يعمد إلى استخدام طريقة واحدة ويركز عليها.

ويجب على الرجل أن يختار الوقت المناسب لبث حبه لها والتعبير عنه ويتحاشى ذلك إذا كانت متوعكة المزاج أو منشغلة بأمر هام. وأن يكثر من حديثه عن الأثر الذي تركه حبه للمرأة في نفسه، ويجب مراعاة كل ما تقدم خاصة قبلِ المشاركة الجنسية.

٢ - يجب أن يقرأ الرجل كتباً ومؤلفات كثيرة عن فن المداعبة وأسرار تقييمه المرأة ومشاعرها وأن يسأل عما ترغبه وتستلطفه من أساليب المداعبة والملاطفة والتعبير عن المشاعر، ويجب على الرجل أن يحاول أن يصل إلى قمة التوافق الجنسي مع المرأة في آن واحد، وأن يتعرف على التركيب النفسي للمرأة وعلى الرجل ألا يعتقد أنه يعرف كل شيء عن المرأة من معلوماته الخاطئة المستمدة من الشارع، وأن يبتلع الرجل غروره كرجل وأن ينظر إلى المرأة على أنها شريك له نفس الحقوق من حيث نوعية الحقوق وعدده.

٣ - على الرجل أن يراعي الاحتياجات العاطفية وأن يعبر عن حبه لها وعن حبه للشخصيات المحيطة لها كالأقارب والمعارف. وما تحبه هي من أمور وأشياء. وأن يجعلها تشعر بأنها مرغوب فيها من جانبه في أي وقت وفي أي موقف وأن لا يحاذر الرجل ألا يبالغ في حبه للمرأة بحيث تشعر أنه يكذب ويتملقها. والرجل المتزوج ينبغي أن يمضي معظم وقته ويركز نشاطه في المنزل بجوار زوجته، وأن يصطحبها معه في نزهاته ورحلاته كلما أمكن وحتى في مهمات عمله ما أمكن.

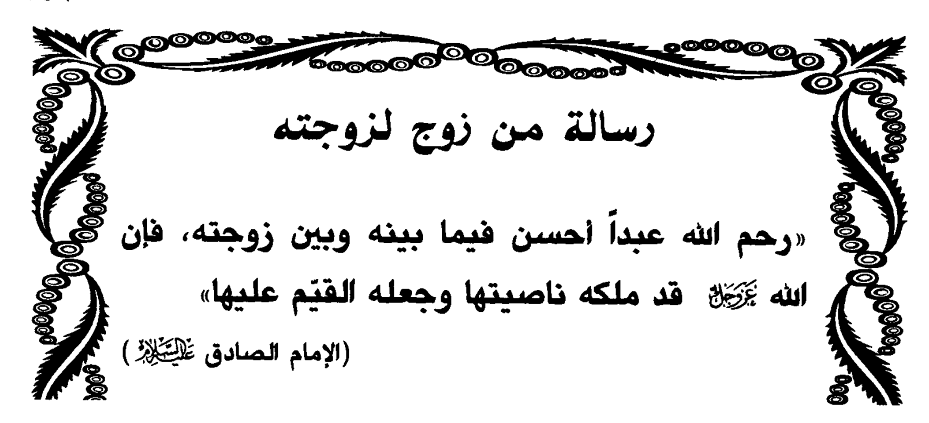
والمرأة عموماً تحب أن تشعر أنها ما زالت محبوبة ومرغوباً فيها من جانب الرجل حتى بعد اللقاء الجنسي وألاَّ ينام مباشرة إلا بعد أن يلاطفها ويتحدث معها حديث القلب للقلب. والمرأة تحب أن تسمع من الرجل كلمات المديح والإطراء التي تعبر عن كيف كانت رائعة معه وممتعة وأنه يشعر بأنها في نظره سوف تظل رائعة مدى الحياة الزوجية.

يجب على الرجل أن يتحقق من بلوغ الزوجة نشوة الحب، فالرجل اللطيف الرقيق هو الرجل الذي تفضله المرأة فيجب أن يتأكد من وصولها إلى قمة اللذة.

«ولا تملك المرأة من أمرها، ما جاوز نفسها، فإن المرأة ريحانة، وليست بقهرمانة ، فدارها على كل حال، وأحسن الصحبة لها فيصفو عيشك».

«الإمام الصادق عليه السلام»





رسالة من زوج لزوجته

«رحم الله عبداً أحسن فيما بينه وبين زوجته، فإن الله عزّ وجلّ قد ملكه ناصيتها وجعله القيّم عليها»

(الإمام الصادق عليه السلام)

هذا الموضوع لكل زوجة ولكل فتاة مقبلة على الزواج. . . نصائحك درر وجواهر لو تقلدتها كل زوجة لما وجدت في بيتها غير السعادة والهناء.

زوجتي الحبيبة. . . حافظي على أركان الدين وعباداته، إحمدي الله على كل حال واملئي عليَّ حياتي وواقعي وبيتي ولا تجعليني وحيداً في الحركة والتصرف ولا في الكفاح والتفكير.

واحرصي على التقارب بيننا في وجهات النظر، امسحي عني المتاعب والآلام في كل وقت، وكوني البلسم والشفاء. حافظي على هدوء البيت واستقراره وسامحيني عندما أخطىء فالعصمة للأنبياء.

لا تبخلي عليَّ بالنصيحة والإرشاد، وحافظي على كرامتي في حضوري وغيابي وفي داخل البيت وخارجه، ولا تبحثي عن عيوبي ولا تستغلي نقاط ضعفي.

لا تجامليني فتزيني لي الأخطاء على أنها صواب حاولي إصلاح عيوبي خطوة خطوة ودون ملل أو يأس أو تهور. حاولي أن تكوني أجمل امرأة في عيني، ابتعدي عما حرم الله ورسوله ونهى الله ورسوله.

حددي أهدافك في الحياة واربطيها بحاضر الأسرة ومستقبلها، جددي عزمي وثقتي بنفسي، لا تحاصريني بالغيرة الشديدة. أحبي أهلي وعشيرتي واجعليهم إحدى السبل إلى قلبي، التزمي بالعمل الجاد والسعي المستمر لتحقيق مستقبل أفضل للأسرة.

هل تعلمين أن وراء كل عظيم امرأة تدفعه إلى الأمام. خاطبيني بما أحب. . . أخاطبك بما تحبين، اقتصدي في الإنفاق ونظمي اقتصاد البيت.

كوني قريبة مني دائماً وفي كل شيء، لا تغتري بما لديك من مال وجمال، لا تجعلين المال يفرق بيننا، فالمال وسيلة لا غاية.

أحذري من إفشاء سري وسر بيتي لأي إنسان. لا تفتحي أذنيك لغيرك من النساء بالغيبة.

أغرسي روح التعاون والعطف والحب بين أفراد الأسرة، وساوي بين الأبناء في المعاملة، واجعلي الصدق والصراحة أساس التعامل بيننا، لا تتحدثي عن النسوة الأخريات وتجاربهن عندنا.

كوني رحيمة بي وبأولادنا وبالناس، ساعديني على صلة الرحم وهوني عليَّ أمر هذه الصلة، لا تكثري من الصديقات والزيارات لإضاعة الوقت انشري البهجة والسرور على البيت والأسرة.

وأحيطيني بالحب والعطف والحنان والرعاية الكاملة. عندها سأعمد لتحقيق التالي:

١- أوفر لها الراحة في كل الظروف الحياتية.

٢- لا أظهر عيوبها في الملابس أو الطعام أو الكلام بشكل مباشر اشتري لها هدية بين حين وآخر وابتكر في تسليم الهدية لها كأن أضعها في مكان ثم أدعوها إليه.

٣- لا أكون متعنفاً في التعامل معها وأتذكر أنها امرأة (فرفقاً بالقوارير).

٤- إذا كانت لديها هواية أشجعها عليها وأشاركها في إبداء الرأي ولا أقول (أنا لا أفهم في الطبخ أو الزراعة أو الخياطة أو الكمبيوتر).

٥- أراعيها في بعض حالاتها النفسية وخصوصاً في وقت الدورة الشهرية والحمل والنفاس.

٦- إذا دخلت المنزل فلا أفكر بعملي وأتحدث معها باهتماماتها وأحوالها اليومية.

٧- أناديها باسم مميز أتحبب به إليها.

٨- أقبلها إذا بذلت مجهوداً من أجلي أو عند دخولي المنزل.

٩- أشجعها على حضور بعض الدروس الدينية والبرامج والأنشطة الإسلامية والثقافية.

١٠- أفاجئها ببعض الطلبات التي كنت أرفضها وأحضرها لها.

١١- إذا أهدتني هدية أنقل لها رأي أصدقائي فيها.

١٢- أزيّن ألفاظي عند ندائها أو عند الحديث معها ولا أعاملها كما يعامل الرئيس مرؤوسه بالأوامر فقط.

١٣- أتخذ الزينة في لباسي فإن ذلك محبب إليها.

١٤- أحاول قول الشعر فيها أو النشيد في وصفها.

١٥- أتغزل بها بين حين وآخر سواء كان الغزل قولاً أو فعلاً.

١٦- أمتدح زينتها إن تزينت وأبالغ في المدح.

١٧- أمتدح رائحة المنشفة وطريقة ترتيب الفراش ووضع الملابس وتطييبها وتنسيق الزهور وكل ما لامسته يداها.

١٨- أمدح الطعام أو الشراب الذي أعدته وأبين مزاياه ومدى رغبتي إلى هذه الوجبة وأنها كانت في خاطري منذ يوم أو يومين.

١٩- أحرص على أن لا آكل أبداً حتى تحضر إلى المائدة فنأكل معاً.

٢٠- أعلّم الأبناء ألا يتقدموا على والدتهم في الطعام.

٢١- أساعدها في تجهيز المنزل إذا كانت لديها وليمة.

٢٢- إذا أعدت طعاماً لأصدقائي أنقل لها مدحهم للطعام بالتفصيل.

٢٣- إذا دخلت المنزل ووجدتها مشغولة، أخفف عنها بعض أشغالها حتى أزيل عنها الهم في ذلك «وخيركم خيركم لأهله» كما قال رسول الله ﷺ.

٢٤- أساعدها أثناء الطبخ أو تنظيف المنزل.

٢٥- أسألها بين فترة وأخرى عن حاجاتها المنزلية.

٢٦- القيام بمتطلبات الأطفال ليلاً.

٢٧- أفرّق في معاملتي المالية معها بين ظروف الحياة اليومية العادية وبين المناسبات والمواسم فلا بد أن أفتح يدي عليها بالإكرام في المناسبات وأحياناً في بعض الأيام لتتجدد الحياة بيننا.

٢٨- أساعد أهل زوجتي وبالأخص إذا وقعوا في مشكلة.

٢٩- لا أمنعها من صلة أرحامها وزيارة والديها.

٣٠- أظهر البشاشة عند زيارتهم.

٣١- أحضر لهم هدية بين حين وآخر.

٣٢- إذا غضب أهلها عليها أرد عليهم بكلمات طيبة ملطفة للجو ومهدئة لها.

٣٣- أمدحها أمام أهلها في حسن تدبيرها للمنزل وتربية أولادها.

٣٤- أكوّن علاقة طيبة مع إخوانها.

٣٥- إذا مرضت أهتم بها وأقبلها وأوفر لها الجو الصحي المناسب لها.

٣٦- أقوم بالأعمال المنزلية التي كانت تقوم بها.

٣٧- أعطيها هدية بعد شفائها.

٣٨- أسهر على راحتها وأدعو لها بالشفاء.

٣٩- أقرأ عليها القرآن وأرقيها بالأذكار المشروعة.

٤٠- أوفر لها الطعام ولا آمرها بالطبخ.

٤١- أربي أبنائي على احترام والدتهم وطاعتها.

٤٢- أربيهم على تقبيل رأس أمهم ويديها.

٤٣- إذا طلب الطفل مني شيئاً... أقول له ماذا قالت أمك؟.. حتى لا أعارضها.

٤٤- أعاونها تنظيف الأبناء فهي تغسلهم مثلاً وأنا ألبسهم ملابسهم.

٤٥- أتفق معها على أسلوب تربية الأطفال حتى لا نختلف في ذلك.

٤٦- أصحبهم معي خارج المنزل لكي تستريح والدتهم من إزعاجهم لها.

٤٧- أجعل يوماً واحداً في الأسبوع للأسرة للخروج والزيارة للترفيه عن النفس والابتعاد عن روتين المنزل.

٤٨- أجتمع معها لعبادة الله كقيام الليل أو قراءة القرآن أو غيره لنستفيد من إجازتنا بما يقوي علاقتنا وينفعنا في ديننا.

٤٩- أذكرها يوم الجمعة بقراءة سورة الكهف لقول الرسول ﷺ: «من قرأ سورة الكهف في يوم الجمعة أضاء له ما بين الجمعتين».

٥٠- إذا سافرت بعيداً عنها أخبرها بمشاعري تجاهها ومكانتها في قلبي.

فن التعامل مع المشكلة

الزواج سكن ومودة لطرفي العلاقة الزوجية، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار، لكن مع فقدان الوعي وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً، إذ من شأن تلك الضغوط أن تزعزع استقرار الأسرة، وتقتحم عليها ذلك الهدوء.

في سبيل حل المشكلة التي تواجه الزوجين لا بد من الشعور بها أولاً، فإدراك

المشكلة، والوعي بها، ثم البحث في هدوء عن أسبابها يعتبر نصف الحل، كما أنه لا بد من المصارحة بين الزوجين، فهي أساس الثقة، والثقة هي أيضاً أساس الأسرة.

فإذا تمت معرفة الأسباب، ومراجعة الحقوق والواجبات في حوار هادىء أمكن حلّ المشكلة وتجاوزها، وليحذر الزوجان من حب «الإدانة» بحيث يسعى كل واحد منهما إلى إدانة الآخر، فتزداد المشكلة.

ويمكن تلخيص النقاط التي تساعد على حل المشاكل بين الزوجين إلى:

- الشعور بالمشكلة.
- البحث بهدوء عن أسباب المشكلة.
- المصارحة بين الزوجين.
- الثقة المتبادلة بين الزوجين.
- عدم إدانة أحد الزوجين للآخر.

لا تكوني مملة

تشكو الكثير من الزوجات، وعادة ما يصاحب الشكوى صمت الزوج فيزيد الحياة مللاً فوق ملل، ولن يتم حل هذه المشكلة إلا بتجديد الحياة الزوجية ودفع الملل.

فالملل شيء يأتي غالباً من داخل الإنسان لانتصار الظروف السيئة وكثرة المشاغل والأعباء والضغوط ولكي ينجو الزواج من مصيدة الملل، يجب الاهتمام به ورعايته، فالزواج مثل الكائن الحي يظل متمتعاً بالحياة ما دام هناك الجديد، ولن يتم قهر الملل إذا لم يكن لدى الإنسان غاية في هذه الحياة، فالزواج بحد ذاته ليس غاية، بل هو وسيلة لحفظ النوع الإنساني وحفظ المجتمع من الانحراف، وتربية النشىء على الخلق القويم الراسخ، كما على الزوجة أن تشارك المجتمع في مسراته وأحزانه فتشارك جيرانها على قاعدة: «أن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم» فمشاركة الزوجة في أعمال الخير والبر وحضور دروس العلم وحلقات القرآن الكريم، كما على الزوجة مساعدة الزوج في تجديد أسلوب الحياة اليومي وفي طريقة العيش، كما على الزوج أن يقوم (برحلات للراحة والاستجمام مع عائلته) فمن لا يحسن فن الراحة لا يحسن فن العمل، ويمكن كذلك (ترتيب الزيارات العائلية) و (صلة الأرحام).

وليكن للزوجة والزوج (ورد يومي من القرآن)، فالقرآن الكريم أنيس يزيل كل وحشة

وهم، وعلى الزوج أن لا ينسى زوجته من كلمات الحب والثناء، وأن يشعرها بأهميتها في حياته ومدى مساندتها له في مواجهة الحياة وظروفها، وأن يحاول قدر الإمكان العمل على سعادة أسرته وزوجته، وأن لا تجعل الأنانية تسيطر عليه، فيذهب للتسلية مع أصدقائه بشكل مبالغ فيه، مع إهمال تام للزوجة والأولاد.

أعداء العلاقة الزوجية

لا شك أن عدم التماسك والالتزام بالهدوء والحكمة في وقت الخلافات يؤدي إلى هدم العلاقات داخل وخارج غرفة النوم؛ فالتوتر لا يتفق والمتعة، والخلافات تؤدي إلى صعوبة أن يكون المرء إيجابياً في العلاقة الجنسية وأسوأ الخلافات التي تنفجر خلال عملية (الجماع).

ونستطيع حماية العلاقة الزوجية الحميمة من القلق والتوتر بـ:

١- ألا يضع كلا الطرفين أخطاء الآخر تحت الميكروسكوب، وإلا فإن المسافة بينها ستزداد.

٢- يجب عدم وضع الزناد على القضايا التي يكون فيها الرفض أو القبول هو الرد المتوقع.

٣- البعد عن التخمين الخاطىء، بل لا بد من التحدث بصوت مسموع ومعرفة الرأي الآخر.

وهنا نوصي الزوجين بالتالي:

- حسن الإنصات وعدم المقاطعة، والاهتمام لما يقوله الجانب الآخر.
- إيجاد الحلول المناسبة لكلا الطرفين، ولا بأس من التجربة حتى الوصول للحل المناسب.
- التحدث بإيقاع هادىء غير مثير وغير مستفز، وتجنب نبرة السخرية أو الاستهزاء.
- عدم التشعب في المشاكل وتحديد المشكلة والوصول إلى القاع بأمان.
- المصارحة بين الطرفين وكشف المشاعر الداخلية بصدق ممزوج بالاحترام.
- دائماً اللجوء إلى حل المشكلة في بدايتها يعطي الفرصة السليمة لحلها بسرعة، أما إهمالها وتفاقمها فيقلل الفرص ويجعل الحل أكثر صعوبة.
- إخراج البخار وتجنب الانفجار وهناك قواعد جوهرية يمكن الأخذ بها لمواجهة مشكلات منها:

- إخراج البخار قبل المناقشة في أي حديث وعند حصول ما يوتر العلاقة بين الزوجين: أجهد نفسك بعمل ما (ممارسة الرياضة: المشي... إلخ) بعدها رتب الأفكار وتحدث بروية وهدوء، وما أجمل توجيه الرسول ﷺ بتغيير وضع الجسم ساعة الغضب؛ لتفريغ طاقة العصبية.

تكلم عندما يختلع الصدر، واستشر مستشاراً أميناً، فالإنسان يحتاج بين الحين والآخر أن يتحدث لمن يحسن الاستماع، ويزوده بالحل الصحيح.

ختاماً

إن الحب يؤيد الحب.. وعدم الثقة بالنفس يفقد الثقة بالآخرين..

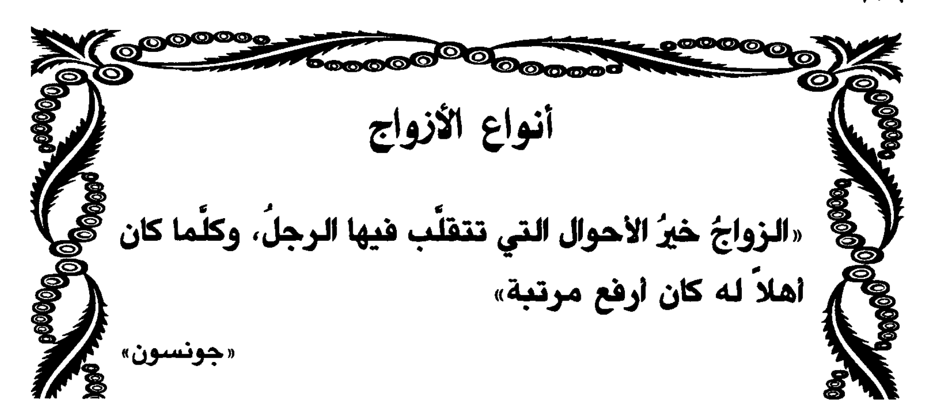
فالأسرة.. مؤسسة محورية في البناء المجتمعي ركيزتها الأساسية اقتسام القرار واقتسام المسؤولية، وتوحد في الرؤى مع التكيف والتلاؤم في كافة الأمور..

قدم لها هدية

«إن الله تبارك وتعالى على النساء أرقّ منه على الذكور، وما من رجل يدخل فرحة على امرأة بينه وبينها حرمة (كالزوجة أو الأم، أو الأخت، أو العمة أو الخالة) إلا فرّحه الله يوم القيامة».

«الرسول الأكرم ﷺ»





أنواع الأزواج

«الزواجُ خيرُ الأحوال التي تتقلَّب فيها الرجلُ، وكلَّما كان أهلاً له كان أرفع مرتبة»

«جونسون»

يمكننا تصنيف الأزواج إلى عدة نماذج أهمها: الزوج المغامر، والزوج المدلل، والزوج المدمن على لعب القمار، ومن ثم الزوج الناجح.

أ - الزوج المغامر

وهو طراز سيء من الأزواج كل حياته تنصب على المغامرة وخاصة فيما يتعلق بأمور معاشه وطريقة تحصيل رزقه، إذ لا يتورع عن القيام بأعمال خطرة لكسب المال. فهو يسافر من مكان لآخر، ويبذر الأموال التي يحصل عليها ومن دون حساب يصرفه على ملذاته الشخصية من دون أن يعبأ بمتطلبات حياته الأسرية.

الزوجة التي يكون من نصيبها هذا الزوج لها من المعاناة الشيء الكثير والاقتران به يدخل ضمن ما يسمى بالزواج الشقي.

ب - الزواج المدلل

سلوكه يشبه سلوك الأطفال وهو عادة خجول يخاف المسؤولية لا يملك القدرة على أخذ القرار لعدم ثقته بنفسه يثور لأية نكسة قد يتعرض لها، فهو سلبي مع أولاده وكانت أمه شديدة الرأفة والعطف عليه، إن سلوكه هذا يشكل مشكلة لزوجته التي تجد بعد فوات الآوان أنها تزوجت من طفل كبير السن.

ج - الزوج المدمن على لعب القمار

لعب القمار عمل سيء يستحوذ على الفرد ويدفعه للمراهنة على ماله بالرغم من حاجته وحاجة أسرته لذلك المال.

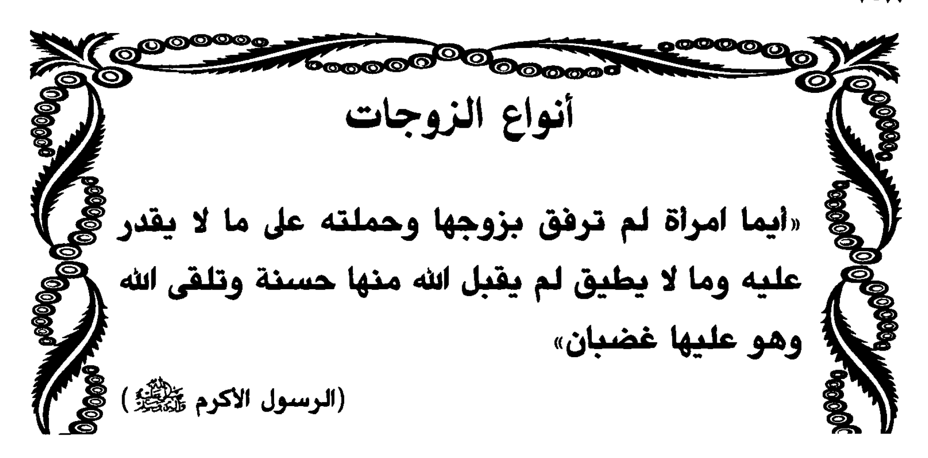
والمغامر في هذه الحالة عبد لرغبة سيئة استحكمت به وجعلته يسير في طريق صعبة تجلب له ولأسرته التعاسة والفقر والشقاء.

إن هذا النوع من الأزواج يشكل خطراً دائماً على أسرته من خلال شخصيته الفجة التي لا تبالي في أن تقوم بأعمال غير مشروعة بغية تأمين المال للمغامرة.

د - الزوج الناجح

وهو الزوج الذي يضع الأمور في نصابها ويدرك تماماً ما له وما عليه ويعرف كيف يحافظ على مشاعر شريكته في الحياة، وتكون جل اهتمامه منصبه على التربية البيتية فهو يتابع ويراقب ويوجه إلى الطريق الذي يجب أن يسلكوه وغالباً ما تكون زوجته صديقة له وهو يسوي الأسرة ويكون سنداً لها، ويشكل المثل الأعلى لابنائه ولأخوته.





بعد الدراسات المستفيضة التي قام بها عدد من الباحثين في مجالات العلوم الإنسانية أمكن التوصل إلى مجموعة من السمات السلوكية الغالبة لعدد من الزوجات ثم إدراج نماذجهن وفق التصنيف الآتي:

أ - الزوجة المتسلطة

يختصر سلوك هذه الزوجة في عدد من التصرفات التي تهدف للسيطرة على زوجها وأبنائها والتحكم المباشر في شؤون حياتهم اليومية. بل والشخصية دون أي مراعاة لمشاعرهم يدفعها ذلك عدوانية مكبوتة تعود لعوامل نشأتها الأولى فهي تسعى دائماً لاظهار قدرتها المبالغ فيها أمام الآخرين، والتي لا تقتصر فقط على من تتعاطى معهم في البيت مباشرة بل تتعدى أنانيتها إلى كل الذين يحتكون معها في المحيط الاجتماعي الذي تنتمي إليه فهي تناقش وتعارض وتجادل محاولة فرض آرائها، وهي غالباً آراء تعسفية بحيث تغدو بتصرفها هذا عدوة لنفسها في المقام الأول. عدوة لزوجها في المقام الثاني.

فإذا تعدت هذه التصرفات ليشمل الأقارب والأصدقاء عندها يغدو أمر الزواج مهدداً بالانهيار والفشل لاختلال التوازن والتوافق بين الشريكين والذي عادة ما ينعكس سلباً على جو الأسرة ويؤدي في النهاية للطلاق أو لهروب الزوج من البيت.

ب - الزوجة المغرورة

هذا النوع من الزوجات مشكلة محضة ذاتية فهي تهيم حباً بنفسها لا سيما إذا كانت مثل تلك الزوجة ترى أنها جميلة الشكل فهي تقف معظم أوقاتها تنظر إلى المرآة وقد

يستمر بقاؤها على هذا الوضع ساعات عديدة تقضيها في تصفيف شعرها وتقليم أظافرها. وكل ما له علاقة بتحسين مظهرها . . وتسعى لتكون محط أنظار الآخرين.

ج - الزوجة التي لم تخرج من طور المراهقة

تتميز شخصية هذه الزوجة بعجزها عن الانفعال من فترة المراهقة إلى فترة النضج العاطفي والنفسي، فهي ما زالت الطفلة المدللة التي ليس بمقدورها تحمل تبعات ومسؤوليات الحياة، والتكيف مع أي أوضاع جديدة تشعرها بالمسؤولية فهي (عبدة الأسرة) التي تترك بيتها الزوجي إلى بيت أهلها لتشكي همومها تكون النتيجة عدم استقرار بيت الزوجة، وعدم صيانة أسراره فإن للبيوت حرمة وقدسية إذا خرجت مشاكله خارج اعتابه والزوجة من هذا النوع تحب التملك فهي تقبض الزوجة المناهضة للزوج من حيث أنها لا تستطيع أن تأخذ القرار أو تشارك في الرأي، وبالتالي تكون غير كفوء في إدارة المنزل، فهي تريد من زوجها أن يدللها أنها في الواقع تريد أن تظل طفلة. لأن بلوغ النضوج يستوجب تحمل المسؤولية وهو حد التكليف إذ لا تكليف إلاّ على البالغين.

د - الزوجة المتمارضة

هذا النوع من الزوجات يكن دائم الشكوى من سوء حالتها الصحية تتردد على الأطباء بشكل مستمر تبحث عن أمراضها الوهمية أنها تبحث عن العطف المفقود داخل بيتها الأسرية. أو أنها تسعى إلى معاقبة زوجها بسبب مشاكلها معه عن طريق تبديد طاقته المادية عن طريق كثرة التردد على الأطباء، فهي تنفعل بشدة وتبكي عندما تريد أنها بحاجة إلى دراية نفسية لتحسين حالتها ولا يتحقق ذلك إلا بمعرفة مشاكلها عن قرب ومشاركتها في الحلول وحسن التوجيه والنصح إذا كان الزوج بصيراً بمشاكلها قريباً منها حساً وقلباً وجسداً وهذا ما يعرف بالمشاركة الوجدانية وما تجره عليها من صعوبة في التوافق مع شريكها الذي يغدو مع مرور الزمن وإزاء تصرفاتها هذه غير قادر على كبح جماح ثوراته الغاضبة تجاهها.

هـ - الزوجة الكثيرة العلاقات

تكون هذه الزوجة اجتماعية بشكل مفرط فهي تجيد فن إقامة العلاقات مع الناس دائمة الحركة وتعمل معظم أوقات النهار ومن دون تعب ولا تنام إلا قليلاً. فإذا سكنت في مكان فهي تعرف كل قاطنية. إن هذه الزوجة عادة ما يكون حظها عاثراً إذا ما اقترنت

برجل هادئ يحب الهدوء والاستقرار لا يميل إلى الضوضاء والاختلاط وهي لا يناسبها إلا رجل الأعمال الناجح الذي يملك الأموال الطائلة.

ي - الزوجة الناجحة

وهي الزوجة التي تتمتع بميزات إيجابية أولها الصبر وتتميز هذه الزوجة بعدة صفات أهمها: أنها تكون متزنة في تصرفاتها قوية في شخصيتها، معتدلة في شؤون بيتها، تعمل على مساعدة الزوج ومشاركته وتغطية احتياجات البيت والأبناء وقدرتها على استيعاب المشاكل ووضع الحلول المناسبة وهي المرأة الفاضلة التي تسعد زوجها، مربية من الطراز الأول أنها الزوجة القديرة الوفية الجديرة بالحب والاحترام.

أيتها الزوجة:

تعلمي من فاطمة الزهراء عليها السلام التي طوت ثلاثة أيام جوعاً، وعندما رآها الإمام علي عليه السلام وقد أصفّر لونها قال لها:

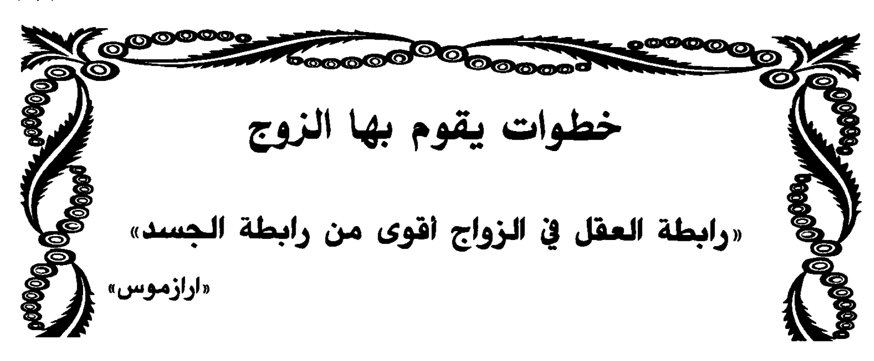
ما بكِ يا فاطمة؟

قالت: منذ ثلاث لا نجد شيئاً في البيت!

فقال لها الإمام: ولماذا لم تخبريني؟

فأجابت: ليلة الزفاف قال لي أبي رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم: يا فاطمة إذا جاءك عليّ بشيء فكليه، وإلا فلا تسأليه!





خطوات يقوم بها الزوج

«رابطة العقل في الزواج أقوى من رابطة الجسد»

«ارازموس»

- تفهم حقيقة تفكير المرأة وأنها تحتاج إلى سماع الكلام ومحاولة مجاهدة النفس على إخراج بعض الكلمات الجميلة حتى وإن كان في ذلك صعوبة أو حتى وإن كان ذلك في أوقات خاصة كما سيأتي لاحقاً.

- إذا كان من الصعب على الزوج أن يتكلم ببعض الجمل والعبارات العاطفية وإظهار جوانب من هذا الموضوع في لحظات يكون فيها تحت المجهر ويعلم فيها أن زوجته تنتظر منه شيئاً (مثل لحظات الخروج في نزهة أو عند الجلوس في مطعم) فإن بإمكانه تلافي ذلك الموقف (وعادة الرجل الشرقي أنه يرفض تسليط الضوء عليه ومقارنته بمواقف الآخرين من إبطال الروايات وغيرها) بأن يستغل أوقاتاً أخرى يمكن فيها للزوج التعبير عن بعض الجمل والأحاسيس العاطفية ومن دون أن يكون هناك رقيباً أو ناظراً أو مراقباً له مثل لحظات المعاشرة أو قبلها أو بعدها مباشرة.

- في أوقات المعاشرة الزوجية وإن شق على الزوج التعبير بعبارات عاطفية مثل التي تسمع في الأفلام فإن بإمكانه استبدال تلك الصيغ بصيغ أخرى ربما تكون أكثر سهولة للرجل من جمل الحب والغرام ألا وهي جمل التعبير الجنسي الرقيق أو المؤدب «مثل أنت جميلة... أنت تثيريني... أنت تحركي مشاعري أو شهوتي أو جسدي أو الخ... لا أستطيع مقاومتك... وغير ذلك (فالمرأة ليست قضيتها فقط أنها تريد أن تسمع كلام وقصائد وأشعار وإنما كل القضية لديها أنها تريد أن تشعر بأنها تشكل قيمة عاطفية في حياة زوجها وأنها تحتل مكانة في قلبه وأحاسيسه والجمل التي ذكرت فيها من التعبير عن احتياجاتها تلك وتفي بشيء كبير من الغرض.

- واجه الزوجة دائماً بالأمور التي تبعدك ظاهرياً ونفسياً عنها وبمعنى آخر المصارحة معها حول أخطائها وتقصيرها (ولا سيما في أوقات الصفاء) وعدم الهروب إلى الخارج أو إلى القنوات والانترنت، ولا تجعل الأمور تتراكم وتتراكم حتى يثقل القلب ولا يتحرك أبداً بأي عاطفة.

- أخبر زوجتك عندما تكون في حالة نفسية غير جيدة أو عندما تقع تحت ضغوط خارجية معينة وأشركها معك في همومك ولا تعتبر ذلك تنازلاً أو نقصاً في شخصيتك ففي هذه الخطوة خير وأثر كبيرين فهي (الزوجة وإن افترضنا) أنها لم تقف معك في محنتك فهي على الأقل ستجد لك العذر على تقصيرك معها ولن تشكل عليك عبئاً نفسياً إضافياً.

- شاركها في الرأي والمشورة. . . وذلك لا يعني أبداً أنك تنازلت عن رجولتك لأنك صاحب القرار بل على العكس تماماً فالزوجة عندما تسمع كلمة «تعالي يا فلانة أريد آخذ رأيك في شيء مهم» فلعل في ذلك أثراً قوياً.

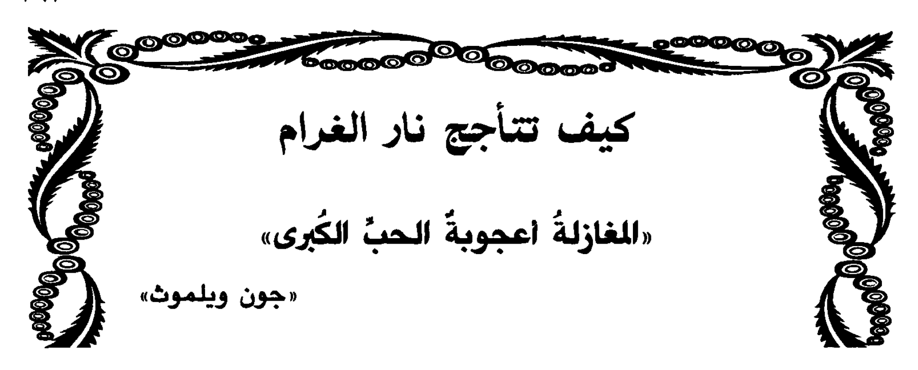
- جلسات النور والإيمان في المنازل لها أثر عظيم في تنشيط الهمم وتجديد العواطف وإحلال البركة والسكينة على الأسرة فمثلاً جلسة بسيطة يومية أو اسبوعية تمارس فيها المسابقات القرآنية والإسلامية والثقافية أو حتى الرياضية كما أشرنا في فقرة سابقة وكذلك جلسات أخرى يتناول فيها بعضاً من سيرة المصطفى ﷺ عليه وزوجاته الطاهرات رضوان الله عليهن أجمعين حتى نتعلم القدوة الصحيحة في العلاقات الزوجية ولنمسح بها آثار القدوات الفاسدة التي استقيناها من الأفلام والمسلسلات والروايات على مر عقود من الزمن وصورت لنا نماذجاً خيالية من العلاقات الزوجية أدى عدم وجوده إلى السعي لإيجاده من الطرفين (ولا سيما بعض ضعيفات الإيمان من الزوجات) حتى وإن كان بالحرام.

- جلسات المصارحة واتخاذ القرارات العائلية الهامة التي تتعلق بأمور ومستقبل العائلة وأفرادها.

- استخدام أساليب الكتابة لمن يعجز عن إيصال ما يريد إلى الطرف الآخر.

- الهدية من أبسط الوسائل التي تقرب بين الزوجين وفي نفس الوقت لا تحتاج إلى كثير كلام أو تعابير فهي في حد ذاتها خير تعبير على المحبة والمودة وبالتالي ننصح بتداولها من فترة لأخرى.

«أليس الزَّوج الأمثلُ هو ذاك الذي يعتقدُ أَنَّهُ اقترن بالزَّوجةِ المثلى فلا يرى يوماً معها إلّا هو أفضلُ من الذي قبلهُ؟».



كيف تتأجج نار الغرام

«المغازلةُ أعجوبةُ الحبِّ الكُبرى»

«جون ويلموث»

يتخلل الزواج الناجح، فترات من الروتين، في غالب الحالات، بالرغم من كونه مبنياً على الحب والثقة المتبادلة.

إذا كنت متمسكة بالحبيب، وترغبين في تأجيج نار الغرام التي خبت جذوتها اتبعي النصائح التالية:

- مع الأيام يتحول الشغف إلى عادة أو واجب تفرضه الحياة المشتركة والحس بالمسؤولية، وفي مؤازة ذلك يشغل المرأة ولو ضمنياً هاجس خيانة زوجها لها فهي تخشى على حبيبها دوماً من الوقوع في التجربة، ولا سيما إذا كانت هي قد استعملت التكتيك نفسه للإيقاع بعازب شهير صار زوجاً، فما العمل؟

- اتصلي بوالدته هاتفياً، تبادلي معها أطراف الحديث وادعيها لقضاء عطلة نهاية الأسبوع عندك، واطلبي منها أن تعلمك كيف تطهين أصناف الطعام المفضلة عنده.

- اشتري مستلزمات طاولة العشاء التي ستعدينها لزوجك، ومن ضمنها شموع حمراء، ثم اقصدي الكوافير واعتمدي في أسلوب الماكياج وألوانه ما يناسب وجهك ويروق لزوجك.

- أعدي مائدة العشاء، زينيها بالشموع واستعملي أطباقاً فضية، ولتكن الإضاءة خافتة.

- اختاري من ملابسك ثوباً يجعلك جذابة ويمكنك كذلك إرتداء قميص النوم الأبيض الذي ارتديته ليلة الزفاف وأتمي زينتك بالإكسسوار الخفيف.

- لا تجادليه في شؤون العمل عندما يحضر بل أصغي إلى مشاكله، وتبادلي معه أطراف الحديث إلى المائدة، وكأنما في اللقاء الأول.

- أطلبي منه أن يستريح إلى حين تفرغين من رفع المائدة تمايلي أمامه بجاذبية في تنقلك وارمقيه بنظرات دافئة.

- في صباح اليوم التالي، ارتدي ثيابك أمام ناظريه، وبتمهل أنثوي ملفت تظاهري بعدم الانتباه له وهو يراقبك، ولا تلبي دعوته للعودة إلى السرير، بل دعيه هو يأتي إليك.

- إذا اتصل بك خلال النهار، عاودي الاتصال به، ولكن بعدما تنتهين أعمالك.

- عندما يعبر لك عن حبه، بعد عودته إلى البيت، انظري إلى السقف وعدي إلى العشرة قبل مبادلته الاعتراف ولا تدعي عواطفك تسيطر على انفعالاتك.

- إذا جاملك قائلاً كم أنت جميلة، انظري إليه بغنج، وقولي إنك تعرفين ذلك لكن تعبيره عنه يسعدك.

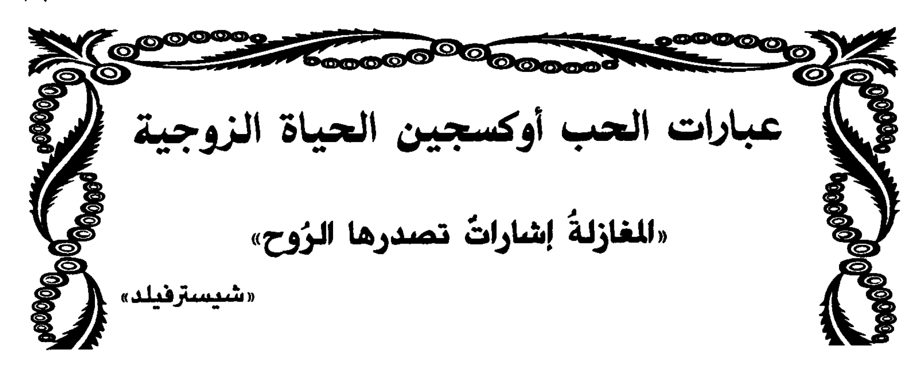
- في المساء احفظي الطعام الذي قمت بإعداده نهاراً في الثلاجة لأنه سيدعوك حتماً إلى العشاء خارجاً.



«المرأة التي تفقد حبيبها: امرأة أحبت، والمرأة التي تحتفظ بحبيبها: امرأة أتقنت فن الحب»

«فوستروكر»





عبارات الحب أوكسجين الحياة الزوجية

«المغازلةُ إشاراتٌ تصدرها الرُوح»

«شيسترفيلد»

يستسلم كثير من الأزواج لفكرة أنهم أزواج فقط، وينسون تماماً أنهم عاشقون جمعهم الحب والمودة ونسجوا أحلامهم الوردية من حرير الكلام، وينسون كيف كانوا يجهدون أنفسهم في البحث عن معاني الحب وفي البحث عن عبارة يصيغون بها ذلك الشعور وعن طريق مناسبة لالقائها على مسمع الحبيبة.

لقد أصبح الحبيبان زوجين وكلمة زوج أو زوجة في فهمنا السطحي تعني أشياء محددة ليس بينها ما يدل على الحب، بل أن رؤية زوجين متحابين تثير الكثير من الغرابة كما لو كان يخونان زواجهما بتلك السلوكيات الرومانسية.

وهكذا تفقد حتى الرغبة في إطلاق عبارة طرية تنزلق على ألسنتنا الجافة مثلما تنزلق قطرة الندى على صفحة الزهور الربيعية.

وكلما مر يوم جديد على زواجنا أصبح الحب أبعد، وأصبحت أذرعنا أقصر مما يحتاج إليه العناق وما هي إلا بضع سنوات حتى تشكو العلاقة من الضمور العاطفي، أو من الملل والرتابة! في حياتنا الزوجية لنبدأ البحث متأخرين جداً عن أسباب هذا الفتور والتراخي في علاقتنا مع من يشاركوننا الحياة نصفاً بنصف.

لماذا تمر النهارات ثقيلة جداً؟ لماذا ينقضي اليوم كاملاً لا نتبادل فيه أكثر من ثلاث أو أربع عبارات؟ لماذا يبدو أحدنا بعيداً عن الآخر إلى ذلك الحد، على الرغم من أن ما يفصل بينا لا يتجاوز المساحة التي تفصل بين الكلمة ومعناها؟ كيف وصلنا إلى هذه الحالة؟ وكيف أصبحت عبارات الحب البسيطة المعبرة وسيلة بالية وعتيقة للتعبير عن مشاعرنا؟

وأخيراً إلى أين تتجه العلاقة الزوجية بمعزل عن الحب؟

يجهل كثير من الأزواج أن فقدان الحب لا يعني نهايته وإن من الممكن استعادة ما ظننا أنه اندثر أو خمد إلى الأبد، ونحن لا نحتاج للتأكيد على ذلك إلى أكثر من محاولة

صغيرة تبدأ واحدة أو بعبارة يخفق لها القلب بجناحيه كأنه رفرفة أجنحة الحمائم الذبيحة.

ضع كلمة حب صغيرة في أذنها وسترى كيف يتورد وجهها كأنها خارجة للتو من كتب الحكايات مزهوة بفستانها الأبيض الطويل.

وأنت عزيزتي الزوجة أطلقي العنان لمشاعرك واسمحي لنفسك بالتحليق عالياً في فضاء حبكما الفضفاض، كوني رقيقة ومشرقة مثل صباح ندي وستريان معاً كيف يستعيد الحب ما فقده من توهج مثلما تستعيد نجمة البحر ما فقدته من الضياء.

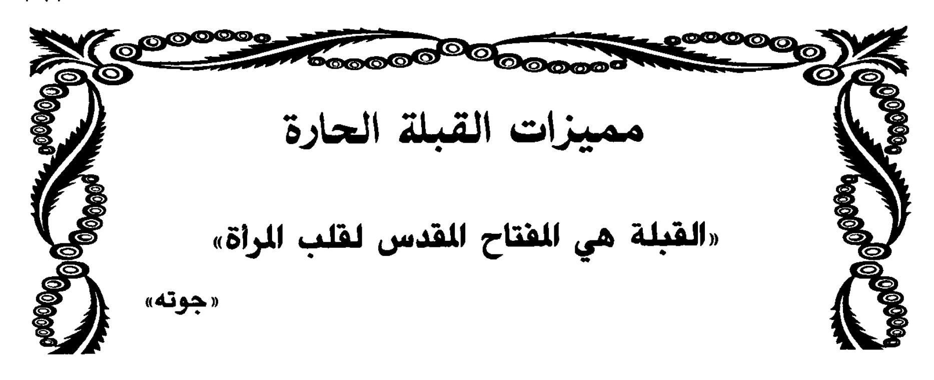
إن عبارات الحب هي الأوكسجين الذي به يحيا الحب وينمو ويكبر ويلقي بظلاله الوارفة، مثل ظلال عرائش العنب على حياتكما كلها ولا تتصرفا كما لو كان الزواج آخر الحب أو آخر الطريق، فالزواج ليس حارساً غليظ الملامح يضع كرسيه على باب القلب.

إنه حديقة عمريكما التي تزهر بعد كل خريف.

«إذا كانت المرأة الجميلة جوهرة، فالمرأة الفاضلة كَنْز».

«سعدي الشيـرازي»





مميزات القبلة الحارة

«القبلة هي المفتاح المقدس لقلب المرأة»

«جوته»

على الرغم من امكانية اعتبار القبلة أمراً بسيطاً، يقتضي التمرس بتقبيل كل أجزاء الجسد بشكل صحيح. وتعود بساطة القبلة إلى عدم وجود عوائق في وجه تحقيقها كالقذف المبكر، والعجز الجنسي وغياب السائل الدهني الذي يسهّل حركة القضيب في الفرج. والعائق الوحيد نفساني، إذ يسود الاعتقاد في أذهان بعض الناس أن القبلة ليست سوى ملامسة عادية للشفاه ولا يجد أي فرق بين قبلة وأخرى.

في حين أن هناك بوناً شاسعاً بين القبلة الحارة والشبقة والتقبيل الكئيب الحائر.

فالأولى: يمكنها إثارة شعور بالمتعة الدافقة حتى أنها قد تؤدي ببعض النساء لبلوغ ذروة النشوة.

في حين أن الثانية: لا تثير فينا أي شعور. والقبلة الشبقة فيها إثارة ومتعة أعمق من الاتصال الجنسي الروتيني. وهنا تكمن أهميتها للزوجين إذ عليهما التمرس بطريقة استخدام الشفتين واللسان والفم للحصول على أكبر قدر من المتعة المتبادلة.

يقول هافلوك ايليس: «هناك في الشفاه، بين الطبقة الجلدية والغشاء المخاطي، منطقة شديدة الاثارة وتشبه إلى حد بعيد فتحة المهبل، وتزيد من إثارتها حركات اللسان الذي يتعرض بدوره للاثارة أيضاً».

بعبارة أخرى يعتبر اللسان والشفتان أعضاء جنسية لها خصائص مماثلة للقضيب والفرج، لكنها لا تشكو من العوائف التي غالباً ما يتعرض لها القضيب والفرج. ذلك أن هذين الأخيرين خاضعان لرقابة العضلات اللاإرادية، في حين أن اللسان والشفتين تتحكم بها العضلات الإرادية. وهذا يعني أن باستطاعتنا التقبيل متى وبقدر ما نشاء، حتى ولو كنا في غاية التعب. أما أعضاؤنا التناسلية فلا تملك مثل هذه القدرات والخصائص. حتى أن الرجل المتمرس فن الحب يلاقي صعوبات جمة في الوصول إلى حالة الانتصاب إذا كان شديد التعب. كذلك يصطدم الرجل والمرأة بالصعوبات ذاتها

إذا حاولا ممارسة الحب وكانا متعبين. غير أن باستطاعة الزوجين المتعبين تبادل العناق بواسطة اللسان والشفتين عندما لا تعود أعضاؤهما التناسلية تستجيب لنداء الحب.

إثارة نهديّ المرأة

من المتفق عليه أن إثارة نهدي المرأة، يهيئها لفعل الجنس. في الواقع ليست الأمور على هذا النحو دائماً لأن انفعالات النساء تختلف بين الواحدة والأخرى ففي حين لا تشعر بعضهن بأية إثارة من جراء مداعبة نهودهنّ، ينفعل البعض الآخر من مداعبة حلمة النهدين لدرجة بلوغ ذروة النشوة. كذلك تجد معظم النساء متعة بالغة في امتصاص الرجل لنهدهن، في الوقت الذي تمقت بعضهن هذا النوع من المداعبة.

وعلى الرجل أن يدرك هذا الأمر لأن للقبلة فوائد جمة للزوجين معاً بسبب وجود علاقة مباشرة بين الحلمتين والفرج. فلدى عدد من النساء تؤدي إثارة هذين البرعمين الناعمين سواء بالقبلة أو الامتصاص أو المداعبة إلى تهيجهن على مستوى الفرج مما يؤدي إلى تدفق السائل الدهني في المبهل وهذه العلاقة غير موجودة لدى البعض الآخر من النساء. ومهما كان الأمر، فليس هناك من علاقة بين حجم النهدين وجمالهما وبين حجم اللذة التي تشعر بها المرأة التي تقبل نهديها أو تمتصهما. وإذا أظهر الرجل مزيداً من الصبر واللباقة. يستطيع خلال عدة شهور من المداعبات المنتظمة والاثارة الناعمة إيقاظ وتنشيط هذه الأماكن التي تفتقر إلى الاحساس والانفعال. لأن الاتصالات العصبية متوفرة، والاثارة غير الكافية لهذه المواضع تبقيها في هذه الحالة من اللااحساس والبلادة.

كيف نتقن التقبيل

علينا، بادىء ذي بدء، إرخاء عضلات الوجه والفم لأن استرخاء الفم واللسان ضروري للقبلة ويتيح ملامسة شهوانية عارمة مع الشفاه واللسان لدى الشريكين. فالفم المنقبض والمشدود لا يفقد فقط جزءاً كبيراً من حساسيته بل يميل أيضاً إلى صدّ فم الشريك الآخر بدلاً من الأطباق عليه. وعند ذلك تفقد القبلة بعض شهوانيتها بسبب ضآلة مساحة الملامسة والفراغ الذي تحدثهما، وعلينا إذن أن نتذكر دوماً أنه بقدر ما نطبق على الفم لدى التقبيل، بقدر ما تزداد متعتنا ولذتنا.

من جهة أخرى، علينا ألاّ ننسى أن معظم الحواس - اللمس والشم والذوق وحتى

السمع - تشارك في القبلة. لذا علينا السهر بعناية على نظافتنا الشخصية وعلى حالتنا الصحية. مثاله أن «اللهاث الكريه» لا يحتمل.

لكل هذه التفاصيل أهميتها البالغة، إذ عندما يتعانق الزوجان، على كل واحد منهما أن يرشف بقدر ما يستطيع من شفاه ولسان الآخر. فإذا كان الواحد يشمئز من طعم لعاب الآخر، فذلك قد يعني أنهما لا يشكلان زوجين متجانسين. وإذا لم نشعر بلذة متبادلة لا تشوبها شائبة في ارتشاف رحيق الآخر، يتعذر علينا ممارسة القبلة بصورة مرضية. وبدون هذه القبلة، يفقد فن الحب أحد عناصره الأساسية.

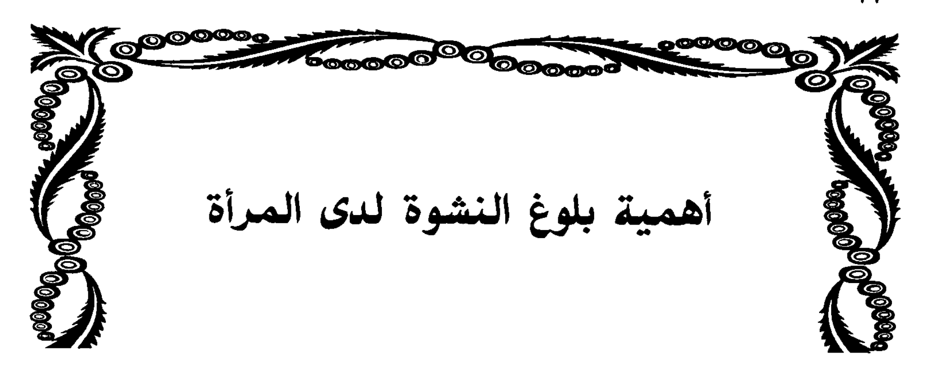
لم نشرْ حتى الآن إلى الأسنان وهي تلعب دورها في القبلة الاباحية. إذ يمكنك أن تعضّ من وقت لآخر شفتي شريكك أو لسانه ولكن بشيء من النعومة كيلا تثير لديه إحساساً مزعجاً. والعض والعضعضة لا تؤديان إلى نتيجة فعالة إلاّ على مستوى الأذنين والرقبة والكتفين. ويجد العديد من الرجال لذة فائقة من جراء هذه المداعبات الناعمة خصوصاً أثناء العملية الجنسية.



«القبلة مقياسٌ لحرارة الحبِ».

«القبلة بلْسَم يشفي من ألمِ الفراقِ».





أهمية بلوغ النشوة لدى المرأة

«السعادة الزوجية ليست منحة مجانية يحصل عليها البعض بالحظ، ويحرم منها آخرون بالصدفة.. وإنما هي جهود متواصلة يبذلها الزوجان عن سابق تصميم واصرار، حتى تعطي ثمارها»

الانفعالات الخمسة الأساسية للأنثى تجاه الذكر:

١ - عندما ترغب المرأة ممارسة الجنس، يلاحظ الرجل تبدلاً في تنفسها.

٢ - إذا رغبت في أن يلجها الرجل، يتوسع منخارها ويتفتح فمها نصف فتحة...

٣ - إذا رغبت في مزيد من المتعة، يهتز جسدها وتشد على الرجل بقوة.

٤ - إذا رغبت في بلوغ النشوة العارمة، يتدفق العَرَق من جسدها بغزارة.

٥ - إذا بلغت ذروة النشوة، ترتخي أعضاؤها وتغمض عينيها كأنها في نوم عميق.

يوضح المقطع التالي عشر علامات مميزة لانفعالات المرأة، مشيراً إلى ما يجب على الرجل القيام به لايصالها إلى النشوة العارمة:

١ - تشد على الرجل بذراعيها، مشيرة بذلك أنها تريد مزيداً من التصاق الجسدين.

٢ - ترفع ساقيها، مشيرة إلى رغبتها لمزيد من المداعبة على بظرها.

٣ - تمطّ بطنها، مشيرة إلى رغبتها إلى مزيد من الولوج السطحي.

٤ - تتحرك ساقاها، معلنة أن لذتها كبيرة.

٥ - تجذب الرجل بقدميها مشيرة إلى رغبتها في ضربات أكثر عمقاً.

٦ - تلتف بفخذيها حول ظهره، مشيرة إلى رغبتها بالمزيد منه.

٧ - تنقلب إلى هذا الجانب وذاك، مشيرة إلى رغبتها بضربات إلى اليمين وأخرى إلى اليسار.

٨ - يرتفع جسدها ويلتصق بجسده، معلنة أن متعتها وصلت إلى الذروة.

٩ - يرتخي جسدها، مشيرة إلى أن أعضاءها قد هدأت.

١٠ - يتدفق سائل غزير من فرجها، إنه الين. وبذلك يتحقق الرجل أن شريكته قد بلغت ذروة النشوة».

بدوره، وضع الحكيم وو - هيان (في عهد حكم سلالة هان بين ٢٠٦ ق. م. و٢١٩ ب. م.) لائحة بالعلامات الكاشفة عن بلوغ المرأة متعتها العارمة.

١ - تلهث المرأة وتعجز عن السيطرة على ارتجاف صوتها.

٢ - تغمض عينيها وتفتح منخاريها وتعجز عن الكلام.

٣ - يتسمّر نظرها بعيني الرجل.

٤ - يحمرّ وجهها وأذناها غير أن طرف لسانها يبرد قليلاً.

٥ - يداها حارقتان وبطنها دافىء وتتفوه بكلمات غير مفهومة.

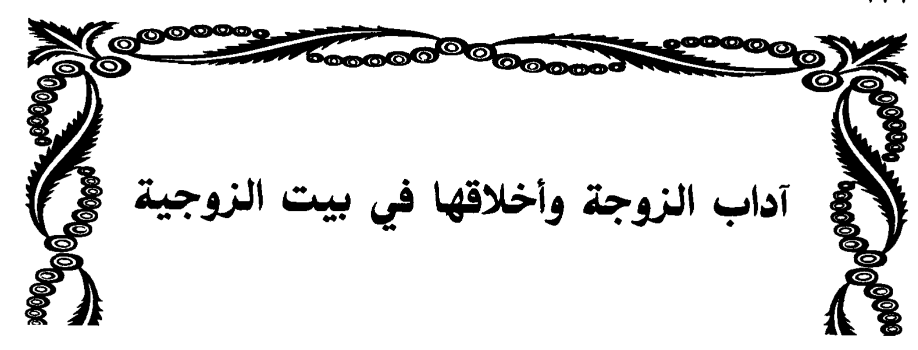
٦ - ينضب اللعاب تحت لسانها ويلتصق جسدها بجسد الرجل.

٧ - خفقات فرجها تزداد ويتدفق السائل منه بغزارة».

ويضيف الحكيم وو - هيان محذراً: كل هذه العلامات التي ذكرتها تثبت أن المرأة قد أصبحت شديدة الاثارة. وعلى الرجل أن يبقى مسيطراً على الوضع كي يستفيد من المنافع التي تتوافر له من جراء ذلك، دون تسرع.

ليست السعادة الزوجية نتاج تلاحم جسدين، وتلاقي جنسين.. بل هي نتاج انسجام روحين، واندماج قلبين»





آداب الزوجة وأخلاقها في بيت الزوجية

«ما أفاد عبدٌ فائدةً خيراً من زوجةٍ صالحةٍ: إذا رآها سرَّتهُ، وإذا غاب عنها حفظته في نفسها وماله».

«الإمام الباقر عليه السلام»

إن آداب الزّوجة في بيت الزّوجية لها آثارها الطّيّبة في الحياة وهذا تفصيلها: إنّ الزوجة الكريمة في أعين الرجال هي التي لا تنسى أنّها أنثى، فكلمة امرأة عند معظمهم تعني «الأنوثة»، والأنوثة تعني بدورها الرقة والجاذبية والدّلال. غير أننا نشهد في أيامنا هذه بعض الدعوات المنحرفة التي يعتقد أصحابها أن الجاذبية والرّقة والدّلال أمور تسيء إلى استقلالية المرأة، ولا تفيد إلاّ في إذكاء روح التّعالي والغرور عند الرّجل!.

ولا شك أن مثل هذه النظرة خاطئة تماماً ومنافية لمنطق الأشياء حسبما يشير كثير من علماء الاجتماع والنفس، فالأنوثة الكامنة في جمال المرأة تقوم بالدّور الأساسي في الإبقاء على التّوازن الطبيعي في العلاقة بين الجنسين، مثلما أن جاذبية الزهرة اليانعة ونضارتها هما علة التّوازن الطبيعي مع النّحلة التي تمتص الرحيق لتحوّله إلى عسل، وفي نفس الوقت تنقل غبار الطلع من زهرة إلى زهرة؛ فيكون التلقيح، ويكون الثمر، وتكون الحياة!.

إنّ كل امرأة تُعنى بمظهرها الخارجي، وتسلك سلوك الأنثى، فتحرص على إبراز رقتها، وإظهار جاذبيتها، وتتحلى بدلالها، مثل هذه المرأة تعطي الدليل على تقديرها لأنوثتها، وتبرهن على رغبتها المشروعة في أن تجذب وترضي زوجها.

ومن أدبها أن تراعي الأولويات

تعمل الزّوجة الكريمة غالباً وفقاً لنظام الأولويات، وفي هذا النظام تحتل العلاقة بين الزوجين - العاطفية والجسدية - المقام الأول.

فلا تهتم المرأة بشيء مثل اهتمامها بزوجها، لأنها تعلم أن هذا هو أحد مقومات السعادة الزوجية.

يقول أحد كبار علماء النفس: «إن المؤسسات الزوجية الناجحة هي التي تقوم على [نظام الأولويات] المدروس دراسة وافية». وهذا يعني أنه لا ينبغي للمرأة أن تترك حبها لأولادها واهتمامها بهم يطغى على حبها واهتمامها بزوجها.

ومن مقتضيات نظام الأولويات ألاّ تظن المرأة أن عملها الخاص يأتي في المقام الأول، فالمقام الأول هو للعلاقة بينها وبين زوجها كما سبق أن أشرنا. وعلى ذلك فيلزم أن تتخلى المرأة عن عملها إذا وجدت فيه ما يعارض أو يُعكّر صفوَ حياتها الزوجيّة.

❀ ومن أدبها: أن تكون منطقية في متطلباتها

وفي المَثَلِ الطّريفِ: «إنّ المرأة لا تريد إلاّ الزّوج، فإذا حصلتْ عليه أرادت كلَّ شيء!».

بعض النّساء يدفعن أزواجهن في سبل شائكة وملتوية لا قِبَلَ لهم بها، ثم يثرن ويتذمرن إذا أعلن الزّوج عدم قدرته على تحقيق شيء من تلك المتطلبات.

وهذا يؤدي وفقاً لطبيعة الأمور بالحياة الزوجية إلى طريق مسدود بالعقبات المصحوبة بالمشاحنات؛ ممّا يعني نزاعاً في صميم تلك الحياة قد يترتب عليه انهيارها.

ومن هنا قال الشاعر:

إنّك إنْ كلفتني ما لم أُطقْ ساءك ما سرك مني من خلق

والمرأة الصّالحة لا تمثل إطلاقاً أي لونٍ من ألوان الفتنة للرجال؛ بل هي عون لهم على الفتن؛ إذ تحكّم دائماً عقلها في مثل هذه الأمور، فلا ترهق زوجها بطلبات لا منطقية، ولا تحمله فوق طاقته، ولا تثقل كاهله بالديون في سبيل إشباع بعض الرغبات أو النزوات. ومن الأمثلة النادرة التي يحدثنا بها التاريخ عن مثالثة بعض الزوجات اللاتي يقدرن ظروف أزواجهن تقديراً لا حدّ له، حتى لو كان على حساب مصلحتهن - ما ترويه كتب الطبقات عن فاطمة الزهراء عليها السلام عندما مرت بها وبزوجها عليّ بن أبي طالب عليه السلام بعض الصعوبات الاقتصادية، مما أدّى بها إلى أن تطوى ثلاثة أيام جوعاً، ولما رآها الإمام عليّ عليه السلام وقد اصفرّ لونها، قال لها: ما بك يا فاطمة؟ قالت: منذ

ثلاث لا نجد شيئاً في البيت! فقال لها: ولماذا لا تخبريني؟ فأجابت: ليلة الزفاف قال لي أبي رسول الله ﷺ: «يا فاطمة إذا جاءك عليّ بشيء فكليه، وإلا فلا تسأليه!».

ومن أدبها: أن لا تختلق النّكد

إن سعادة الرّجل في حياته تتوقف على مزاج زوجته أكثر من أي شيء آخر.

وقد تتمتع المرأة بكل فضيلة أخرى تحت الشمس، ولكن هذه الفضائل كلها تصبح لا وزن لها ولا قيمة إذا كانت المرأة ذات «مزاج نكدي».

فالمزاج النكدي للمرأة يسبب من التعاسة للرجل ما يسببه السّفه.

وتدل الاستقراءات العديدة لكثير من الزيجات على أن النّكد الذي تختلقه المرأة من أكبر العوامل التي تقوّض صرح السعادة الزوجية.

وقد قال كثير من الرجال: إن أسوأ صفة من الممكن أن تتصف بها المرأة هي: «اختلاق النكد».

وتشير الدراسة المتأنيّة للأسباب التي تدفع بعض الرجال إلى هجر زوجاتهم، إلى معظم الرجال لا يفعلون ذلك بحثاً عن زوجة أجمل أو أكثر شباباً، وإنما فراراً من الجو القائم المحطم للأعصاب الذي كانت تظلل به الزوجة الأولى البيت مما تختلقه من نكد، وتفتعله من صِدَام!.

وبرغم ذلك، فما زال كثير من النساء منذ عهد الكهوف حتى اليوم يحلو لهنّ «اختلاق النكد»! في حين أن المرأة الصّالحة التي يكرم الله تعالى بها بعض الرجال، تجد سعادتها في كونها نبعاً فيّاضاً بالحبّ والسكينة.

ومن أدبها: أن تحافظ على صورتها الحلو

لعل أول ما يجعل الرّجل يتعلق بالمرأة هو صورتها الحلوة التي رآها عليها أول مرة. ولكن للأسف بعض النساء ينسين هذه الحقيقة بعد الزواج؛ فيهملن أنفسهنّ شيئاً فشيئاً؛ فتراها في المنزل منكوشة الشعر، أو تعصبه بإهمال، ورائحة المطبخ تستقبلك منها، وتظل مرتدية الملابس التي كانت تؤدي بها سائر أعمال المنزل، متجاهلة الذوق العام والآداب المرعية والجوانب النفسية والجمالية، ولا تزال مصرّة على هذا الإهمال لا سيما بعدما يجيء العدد الكافي من الأولاد؛ فها هي قد كبّلت الرجل. فلا يستطيع فراراً!!.

وهذا خطأ قاتل؛ إذ يؤدي إلى تصديع وانهيار الصورة التي رسمها الرّجل عن المرأة ساعة زواجه بها؛ ولا شك أن انهيار صورة المرأة الحلوة في نظر زوجها سيؤتي عواقبه الوخيمة.

ولذلك لا نندهش عندما نجد زوجة يهملها زوجها، ويتطلع إلى غيرها، بينما نجد زوجة أخرى قليلة الجمال ولكنّها تمتلك قلب زوجها وعواطفه بحفاظها على أناقتها، وحرصها على نظافتها وبهاء زينتها وملبسها.

❀ ومن أدبها: أن تتحلّى بـ «اللّباقة»

تضعُ الزّوجةُ الكريمة في حسبانها دائماً أنه ليس هناك أجدى من «اللباقة» في تحقيق الانسجام مع الرّجل، فهي السحر الذي يسمح لها أن تنفذ إلى أعماق قلبه ووجدانه في أغلب الأحيان.

واللّباقة تعني بكل بساطة: الكلمة المناسبة، الفعل الدائم، وردّ الفعل الذكي.

أو بعبارة أخرى: إن المرأة اللّبقة هي التي تلبس لكل حالٍ لبوسها! وتستطيع أن تحول الموقف المضاد بذكاء الكلمة والفعل إلى صالحها.

❀ ومن أدبها: أن تحرص على تحصيل خبرات جديدة

تتميّز بعض النساء عن غيرهنّ بقدرتهن المتواصلة على تعلم كل جديد، الاستفادة المتوالية من خبرات الآخرين وتجاربهم؛ انطلاقاً من الإيمان القوي بأنَّ أفضل وسيلة «للتجدد» هي التعلم المستمر وإضافة خبرات جديدة إلى خبراتها السابقة.

ومثل هذه المرأة تعتبر نعمة من نعم الله على بعض الأزواج، أمّا الأخرى فنقمة وبلاء عليه؛ فليس أصعب على الرّجل وأدعى لشعوره بالسأم والملل من امرأة تقليدية لا تجدد نفسها وترفض تعلم أساليب وخبرات جديدة تُعلي من قدرها وتزيد من ثقافتها، وتنمي شخصيتها.

❀ ومن أدبها: أن تكون مستقلّة الشخصية عن أمّها

أحياناً بعض الزوجات تحتم عليها الظروف أن تظل بعد الزواج طفلة تعتمد في كل شيء على أمها، ولا تستطيع أن تتصرّف في شؤونها وشؤون زوجها إلاّ على ضوء ما تُمليه عليها والدتُها؛ ممّا قد يضيق به صدرُ الرّجل الذي يُريد لزوجته أن تكوّن شخصيةً مستقلةً تصدر في أفعالها عن وعي ناضج وتفكير شخصي واعٍ.

ولا شك أن مثل هذه الزوجة إنما ينقصها نضج الشخصية الذي يسمح لها بأن تستقل في تفكيرها وسلوكها عن والديها أو من كان يقوم مقامهما.

ولسنا بحاجة للتأكيد على أن المرأة الصّالحة بعقليتها المتكاملة وشخصيتها النّاضجة، مستقلة تماماً عن كل واحدٍ سوى زوجها الذي يمثل نصفها الآخر.

❀ ومن أدبها: أن تجيد معاملة أهل الزّوج

كثيراً ما تحدث مصادمات بسبب عدم القدرة على التعامل مع أهل الزّوج، فقد يكون أحدهم لا يُحْسِنَ اختيار ألفاظه، أو سيّىء التّصرف، ولا سيما الحموات.

والمرأة العاقلة هي التي تستطيع كظم غيظها، وتلتمس الأعذار لمن تتعامل معهم، ولا تعتبر زوجها مسؤولاً عن تصرفات أهله، فلا تزرُ وَازرةٌ وِزْرَ أخرى.

ومن أفضل الأساليب التي تلجأ إليها الزّوجة الحكيمة أنها تضع نفسها موضع حماتها، وتعاملها بالشكل الذي تحب أن تُعامل هي به عندما تُصبح حماة. وعندما تشعر الزّوجة هذا الشعور، وتعمل من ذلك المنطلق فسيهون عليها كثيرٌ من المُنغّصات التي تُعكّر عليها صفوَ علاقاتها بزوجها.

❀ ومن أدبها: أن تعلم أنّ النّظافة أبقى لها من الجمال

والزّوجة الكريمة تعمل دائماً على أن يأنس منها زوجها التجمل والزينة، وتحرص على أن تبدو نظيفة في نفسها وفي بيتها وكل متعلقاتها؛ لأنّها تعلم أن النظافة أبقى لها من الجمال، وأنّ الزّوجة المهملة لنظافتها تصبح مُنفّرةً لزوجها.

❀ ومن أدبها: أن لا تفرط في الزّينة ومجاراة خطوط الموضة

فهي واثقة بنفسها، وليس لديها شعور بالنّقص يدفعها إلى خوض مجالات غريبة تحاول بها تعويض هذا النقص، في حين أنّ المرأة التي تشك في نفسها، وينتابُها شعورٌ بالنّقص تجاه الأخريات من أترابها، تحاول أن تؤكّد شخصيتَها في دائرة الأنوثة بالاستزادة من الزينة وباتّباع أحدث الموضات، معتقدةً أن في هذا تعويضاً للشعور بالنّقص، وأنّها بذلك سيُمكنها أن تفوز باهتمام الرّجل.

ولكن.. هيهات!.. فليس بالإسراف في الزينة والموضة تستطيعُ المرأة أن تفوز بالرجل، وإنّما يمكنها ذلك بأشياء أخرى كثيرة طالما أشرنا إليها في كتابنا هذا.

ومن أدبها: أن تكون غير مسرفةٍ في الاختلاط مع الجيران

ولا تُدْخِل أحداً دارَها إلاّ بإذن زوجها. فكثرةُ الاختلاط بالجيران، والتداخل المستمر معهم، من الأسباب التي تجلب كثيراً من المتاعب، ويتمخَّضُ عنها غالباً احتكاكات غير لطيفة.

ومن هنا فإنّ معظم الرجال ينظرون بعين التّقدير للمرأة التي تدرك تلك المسألة وتعمل وفقاً لها..

ومن أدبها: أن تعيش الحاضر فقط

كثير من النساء يلححن في سؤال أزواجهن عن نزواته السابقة، وما هي أوصاف من تعلق قلبه بها.. والواحدة منهنّ عندما تسأل زوجها مثل تلك الأسئلة تُؤكد له أنّها لن تغضب ولن يؤثر ذلك فيها!.

وإذا استجاب الرجل لهذا الإلحاح، فإنه يكون قد وقع في أكبر الأخطاء التي تؤثر تأثيراً مباشراً على علاقة المرأة به؛ لأنها مهما أقسمت له بأغلظ الأيمان أن صراحته لن تؤرقها، فهي تخدعه وتخدع نفسَها.. فأيّ اعتراف من الرّجل بعلاقاته السّابقة أو شعوره تجاه بعض النّساء، يكون أشبه بفتيلة مشتعلة يضعها في حياته الزوجية من الممكن أن تشعلها ناراً في أي لحظةٍ؛ فالمرأة لا تنسى! ومن أدلة ذلك امرأة «ليون تولستوي» طلبت منه معرفة تجاربه التي مرّ بها مع الجنس الآخر قبل أن يتزوّجها؛ فأجابها إلى ما طلبت، وكانت النّتيجة ضنكاً وجحيماً؛ حتى إنه علّق على ذلك في أواخر حيته قائلاً:

«كانت تلك الذكريات أشبه بفتيلة وضعتُها بنفسي في ثنايا حياتنا الزوجية؛ فقد اشتعلت غَيْرةُ زوجتي دون مبرّرٍ لهذه الغيرة، وبدرجة أحالت حياتَنا الحلوة الصّافية إلى جحيم متأجّجٍ»!؟.

ومن ثم فإن الزّوجة الكريمة لا تلح في التّعرّف على ماضي زوجها العاطفي، لأنّها تعلم أنّ الجهل يكون أحياناً مفيداً؛ أو لأنها تعمل بمنطق: ﴿لَا تَسْـَٔلُوا۟ عَنْ أَشْيَآءَ إِن تُبْدَ لَكُمْ تَسُؤْكُمْ﴾(١).

---

(١) سورة المائدة، الآية: ١٠١.

ولكن في كثير من الأوقات تحرص المرأة الصّالحة على التّعرّف عمّا يرغب فيه الرّجل أو يجذبه في الأنثى ولذا فهي تسأله عن ذلك سؤالاً مجرّداً عن الشّخصيات، أي تسأله عن الأفعال والصّفات لا عن فاعليها أو حامليها.

ومن أدبها: أن لا تعتبر المال أصدق دليل على الحبّ

من النّساء من يعتقدْنَ أنّ إنفاقَ الرّجل المالَ عليهنّ أصدقُ دليل على الحبّ، فكلّما أنفق الرّجل أكثر اعتقدْنَ أنه يحبهن أكثر، وكلّما قصّر في الإنفاق أو عجز عنه، اعتقدنَ أنّه قد كفّ عن حُبّهنّ.

وهذا الاعتقاد ليس له مكان في عقل المرأة الصّالحة، لأنّها تدرك تماماً أنّ مظاهر الحبّ متعدّدة، منها الكلمة الطّيبة، والسّلوك المعبّر، والعاطفة الجيّاشة، وقد يكون المال إحدى الوسائل التي يلجأ إليها بعضُ الرّجال للتّعبير عن حبهنّ.. أقول إحدى الوسائل، وليس كل شيء.. فهو ليس المقياس الأوحد الذي تقيس به المرأة الصّالحة الكريمة حبّ الرّجل، وفي أحيان كثيرة لا يُعتبر مؤشّراً - على الإطلاق - على أن الرّجلَ يُحبّ، بل قد يكون إحدى وسائل الإغراء والغواية.

ومن أدبها: أن لا تكون مسرفةً في طعامها وشرابها

والزّوجة الكريمة امرأة معتدلة في كل شأنها، لا تُفْرط ولا تفرّط. فهذا دأبُها ودَيْدَنُها دائماً وأبداً... ومن مظاهر ذلك أنّها لا تسرف في طعامها وشرابها استجابةً لمقتضيات العقل وتنفيذاً لأوامر الله تعالى عندما قال: ﴿وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلَا تُسْرِفُوٓاْ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾(١).

ثم إن الرّجال غالباً لا ينظرون بعين الاحترام للمرأة الأكولة المسرفة في شرابها؛ فهم يعدّون ذلك من جوانب النقص. والبعض منهم يعتبرها نقيصة لا يشفع لها حتى جمال المرأة.

ومن أدبها: أن لا تكون مهملةً

والزّوجة الكريمة امرأةٌ حريصة غير متهاونة أو مهملة؛ فعندما تفتح باباً لا تنسى أن تغلقَهُ، وإذا أخفتْ شيئاً لا تنسى موضعَهُ، وإذا اعتبرت بحادثٍ لا تنسى عبرتَهُ، ولو ائتمنَهَا أحدٌ على سرٍّ لا تنسى أن تكتمه..

(١) سورة الأعراف، الآية: ٣١.

❀ ومن أدبها: أن تقدّر الأمور بقدرها؛ فلا تقلبُ الميزة عيباً

عندما تحكمُ الزّوجةُ الكريمةُ على الأمور؛ فإنّها كلَّ شيءٍ بقدر، فتقييمها مثلاً لصفات الرّجل يظل ثابتاً سواء أحبَّتْهُ أمْ كرهتْهُ، لأنّها تملك الحدَّ الأدْنَى من الموضوعية التي تعصمها عن بخس النّاس أشياءَهم.

أمّا المرأة الأخرى التي تتلوّن أحكامها وفقاً لحالتها المزاجيّة، فلديها القدرة القادرة على تحويل الأشياء إلى نقيضها، فعندما تكره الرّجل أو لا تَسْتَسيغُهُ، فإنّها تقلب مميّزاتِهِ عيُوباً، ومحاسنَهُ مساوئاً، حتى تبرر لضميرها خداعه وخيانته، فتسمى الكرمَ تبذيراً، والمرح طيشاً، والقوّةَ استبداداً!.

❀ ومن أدبها: أن لا تحمل في عقلها سجلًا أسود عن الماضي

والزّوجةُ الكريمة ذاتُ قلب أبيض، لا تحمل في عقلها سجلاً أسود ضخماً تدوّن فيه كلَّ نقائص زوجها، صغيرةً وكبيرةً. وحتى إن كانتْ تسجّل في ذهنها تلك النّقائص فهي لا تتحدث بها ولا تستخدمها استخداماً سيئاً بمناسبة أو بغير مناسبة وهي أيضاً تقدر تلك النقائص بقدرها، فلا تضخمها أو تهوّلها، وتضع بجوار تلك النّقائص مميزاتِ زوجها وسماتِ عبقريته. وإن كانت تلك المميزات من القوّة بمكان فهي تقضي على عيوبه ونقائصه في عقلها؛ لأنّها تعمل بمنطلق الآية: ﴿إِنَّ ٱلْحَسَنَٰتِ يُذْهِبْنَ ٱلسَّيِّـَٔاتِ﴾[1].

لكن هناك نوعية من النّساء لا تدري أين مصلحتها، ولا تعرف مواطن الضّرر، فتعمل على إفساد حياتها الزوجية - من دون أن تدري - عندما تحدّث الرّجل في كل مناسبة عمّا فيه من كبائر النّقائص وصغائرها وكان الأجدر بها ألاّ تستخدم هذه النّقائص ذلك الاستخدام السّيّء؛ لا لمصلحة زوجها فقط، وإنّما لمصلحتها هي أيضاً.

❀ ومن أدبها: أن تتخذ موقفاً إيجابياً تجاه عيوبها وعيوب زوجها

لا شك أنّ الزّواج يُعتبر بمثابة الضوء السّاطع الذي يسلط على الشخصية، فيكشف عن عيوبها ونقائصها في وضح النّهار!. والزّوجةُ الكريمةُ هي التي تتخذ موقفاً إيجابياً من تلك العيوب، سواء كانت عيوب الرّجل أم عيوبها هي.

---

(١) سورة هود، الآية: ١١٤.

إمّا موقفها من عيوب الرّجل فينبغي عليها ألاّ تحاول دائماً أن تنتقد تصرفاتِه، كأنّها مكلّفةٌ بذلك؛ فالمرأة التي لا هَمَّ لها سوى البحث عن نقائص زوجها، والاجتهاد في إظهار معايبه أمام النّاس، والتّحدث عن مظاهر ضعفه في مناسبةٍ وغير مناسبة، إنّما هي زوجة حمقاء تهدمُ عشَّها بيدها؟!.

والموقف الحكيم الذي عليها أن تقفه يتمثل في اختيارها للوقت المناسب الذي تستعرض فيه مع زوجها عيوبه من وجهة نظرها، وتتخيّر الأسلوب الحسن، والكلمات الرقيقة، حتى لا نجرح مشاعره، موضحةً له أن هدفها من ذلك هو أن تراه في أحسن صورة، وأنّها تفعلِ ذلك لاهتمامها به وحرصها عليه، ولو لم يكن مهمًّا وعزيزاً عليها كما ألقت إليه بالاً.

أما عيوبها هي، فعليها أن تنصت باهتمام إلى استماع وجهة نظر زوجها، وتتفهم ما يقوله لها، صادقة النّيّة في تغيير ما يراه هو واجب التّغيير.

❀ ومن أدبها: أن تتنزّه عن الشجار والجدال

الشكوى... التّعبير... التّحقير... الزّراية... الاستخفاف... ألوانٌ منوعةٌ من التّعذيب النّفسي التي تتخصص الزوجة في إحداها أو فيها جميعاً!.

وأسوأ ما في «النّقار» أنّه قد يبدأ عفواً، ولكنّه سرعان ما يتحول إلى عادة راسخة؟!.

فالزّوجة التي تبدأ وهي في سنّ العشرين تتساءل متى يتسنّى لزوجها أن يشيد لنفسه بيتاً كما فعل صديقه «فلان» تستحيل في سنّ الأربعين إلى زوجةٍ مصابةٍ بداء «النّقارِ المزمن»!.

ومن أسوأ مظاهر «النّقار» أن تعيّر المرأة زوجها بغيره من الناس.. لماذا لا تكسب كما يكسب فلان؟!.. لقد اشترى أخي لزوجته كيتَ وكيتَ.. فهو يحذق فنَّ كسب المال.. لو أنّني تزوجتُ من «فلانٍ» لما كان هذا حالي. أما الزّوجة الكريمة فهي تتنزّه عن تلك الممارسات «غير المجدية»؛ لأنها تعلم بحسّها المرهف أن لا شيء يقوّض ثقة الرّجل بنفسه، ويُحطم نفسيتَهُ، ويقتل آماله، ويزعزع أركان الحياة الزوجية - كهذه العبارات المسمومة!. وقد نصح أحد الرجال زوجتَه فقال:

خُذِي العفوَ منّي تستديمي مودّتي ولا تنطقي في سورتي حينَ أغضب
ولا تنقريني نقركِ الدّفَ مرّةً فإنّك لا تدرينَ كيفَ المغيّب
ولا تكثري الشّكوى فتذهب بالقوى ويأبَاكِ قلبي والقلوب تقلّب

فإنّي رأيتُ الحبَّ في القلب والأذى إذا اجتمعا لم يلبث الحبّ يذهب

❀ ومن أدبها: أن لا تدفع زوجها إلى التّهور

عندما يحدث تصادمٌ ما مع الأهل أو الأصدقاء أو الجيران، في غياب الرّجل . . فإنّ ردود أفعال النّساء تتباين من واحدةٍ إلى أخرى عند حضوره.

فالحمقاء تجد لذةً خبيثةً في تجسيم النّزاع، وتحويره وتهويله! زاعمةً أنّها قد أُهينت في صميم كرامتها، وأنها ليس لها رجل يعرف كيفَ يُدافع عنها، ويلزم خصومها المعتدين حدَّ الاحترام والأدب!.

وبهذه الطّريقة الطّائشة في خبثها، الحمقاء في مكرها، تمضي تلك المرأة في إثارة أعصاب زوجها، وإيغار صدره على النّاس، حتى إذا امتلأت نفسُه غيظاً وحنقاً، وثار، وتهوّر في ثورته إلى حدِّ الخطر، روَّعت المرأة وولولت وانتحبتْ، وراحتْ تؤكّد بأغلظ الأيمان أنها لم تقصد إلى شيء من هذا، بل لم تتوقعْ حدوثَ ما حدث!!.

وهكذا تجمع تلك الحمقاء أكوام الحطب، وتشعل فيها النّار، ثم تعجز بعد ذلك عن إخمادها؛ فيمتلكها الذّعر عندما ترى النّار تحرق زوجها، وبيتَها، وحياتَها.

ولذلك فقد قال سليمان بن داود في حكمتهِ: «**المرأة العاقلة تبني بيتَها، والسّفيهة تهدمُهُ**».

نعم!؟ إن المرأة العاقلة تبني بيتها لأنّها تعمل على أن يضبط زوجها نفسه، وتحرص على هدوء أعصابه، ولا تُوغر صدره؛ فلا تحرّف الأحداث، ولا تهوّل ما حدث من سوء فهم أثناء غيابه؛ لأنها تعلم أنّ تهاويل المرأة أفعل في النّفس والقلب لدى الرّجل من السّموم، وأفعل في نفسه من وقع الإهانة المباشرة، ممّا قد يسوقه إلى ارتكاب فعلٍ يترتب عليه أسوأ النّتائج.

❀ ومن أدبها: أنْ لا تضع نفسها مواضع التُّهم

من العادات السّيّئة التي يتحلّى بها كثيرٌ من النّاس سرعة الظن السّيّء بالآخرين لأتفه سبب أو لأقل اشتباه. . وإن كان المرء لا يملك أن يغيّر من عادات هؤلاء شيئاً، فإنه يمكنه ألاّ يعطيهم أيَّ فرصةٍ أو أدنَى مبرّرٍ لكي يظنُّوا به ظنَّ السُّوْء؛ فيتجنب مواضع

التّهم، ويبعد عن مواطن الاشتباه. وهذا أوجب ما يجب على المرأة الصّالحة؛ فهي لا شك أنّها عفيفةٌ طاهرةٌ قانتةٌ حافظةٌ للغيب بما حفظ الله، ولكن مع ذلك قد تفعل فعلاً أو يصدر عنها قول - وهي حسنة النّيّة - فيظنّ بها الظّانُّون ظناً هي أبعد ما تكون عنه، ولذا فقد قال تعالى: ﴿فَلَا تَخْضَعْنَ بِٱلْقَوْلِ فَيَطْمَعَ ٱلَّذِى فِى قَلْبِهِۦ مَرَضٌ﴾(١).

وإذا لم تسلك المرأة هذا السلوك، فإنّها رغم طهرها وعفافها ستجرّ على نفسها كثيراً من المصاعب هي في غنى عنها..

وعلى ذلك، فإن المرأة الصَّالحة تحرص حرصاً كبيراً على اجتناب مواضع التّهم ومواطن الشّبهات؛ حتى تحمي عرضَها وسمعتَها من أيّ ظنٍّ خبيث من الممكن أن يسرع إلى عقول الحمقَى والمتربّصين بالنّاس السوء.. عليهم دائرة السوء!.

ومن أدبها: أن لا تُفشي سرًّا لزوجها وأهلها

يفضل دائماً الرّجل الذكيّ المرأة الكتُومة التي يصعبُ عليها، بل يستحيل أن تُفْشِي سرًّا أو تنقل كلاماً سمعتْهُ من أحد المتحدّثين.

ومن أدبها: أن تتفهم زوجها وتحاول التّكيف معه

وهي تتمتعُ بتصور واقعي منذ بدء حياتها الزّوجية، فلا تتوقع أن يتحقق التّوافق والاتحاد بينها وبينَ الرجل فورَ ارتباطهما دفعة واحدةً، بل تضع في ذهنها أن التّوافق العاطفي والعقلي يستلزم اجتياز مرحلة - طالت أو قصرتْ - من «المحاولة والخطأ». وليست العبرة هنا بأن تتحاشى كل تجربة، أو تنأى بنفسها عن كل ما قد يعرضها للخطأ، بل العبرة بخوض التّجاري والاستفادة منها وعدم تكرار الأخطاء ذاتها.

وقبل هذا فإنها تملك رغبةً صادقة في التّفاهم، وتعمل باستمرار على تحقيق التّوافق والانسجام مع شريك العمر شيئاً فشيئاً مع الأخذ بأسباب الصّبر والأناة والمثابرة في سبيل تجنّب دواعي المشاحنة، وتلافي أسباب الخلاف، وخلق الجو الملائم لنموّ روح التّعاطف والحب.

ومن المستحيل أن يتم التّوافق دون أن يتنازل كل من المرأة والرّجل عن بعض أنماط سلوكه وعاداته القديمة.

---

(١) سورة الأحزاب، الآية: ٣٢.

والمرأةُ الصّالحةُ عليها العبء الأكبر في هذا المجال؛ حتّى يمكنها أن تتلاقَى مع شريك عمرها ويتلاقَى هو معها. وأن تُحسن تدبير شؤون المنزل:

والمرأةُ الصّالحة تُحسن تدبير شؤون المنزل، وتضع ما لديها من مال في خير موضع وفي أفضل سبيل.

ولا يعني حسن التّدبير معرفة استخدام الأموال فحسب، بل يشمل كل ما يتعلق بأمور المنزل؛ فالاعتناء بالملابس والأثاث وخلافه يجعل مدّة استعمالها تطول ولا تبلى سريعاً. وهذا من شأنه أن يُخفّف عن أعباء الزوج؛ مما يؤثر أبلغ الأثر في سعادة الأسرة واستقرارها.

ومن أدبها: أن لا تضيّع حقّ زوجها بحُجّةِ أداءِ حقّ الله

فهناك من النّساء من تظنّ أنّ الإكثار في عبادة الله تعالى ولو على حساب زوجها أو أهلها، قد يزيدها قرباً من الله سبحانه.. وهذا ظنّ يجدر بكل امرأة متفهمة أن تتنزّه عنه؛ لأنّ الّذي أمرها بعبادة الله هو ذاته الذي أمرها بأداء حقّ الزّوج.. وذلك هو الله سبحانه.

ومن أدبها: أن تُشارك زوجها حلو الحياة ومرّها

المرأة المخلصة هي التي لا تتخلى عن زوجها في الأزمات، فكما تعيش معه أيام الرّخاء تعيش معه أيضاً أيّام الشّدائد دون تذمر أو سخط. فليست الحياةُ تسيرُ على وتيرةٍ واحدة دائماً.. وتلك سُنّة الله في عباده.

ومن أدبها: أن توافق رغبات زوجها ولا تخالفه إلى ما يكره

لكلّ رجلٍ أشياءُ يُحبها، وأخرى يكرهها ولا يستسيغها.. والمرأة الصّالحة هي التي تتوافق مع زوجها في عاداته غير السّيئة، وتحرص على تحقيق رغباته المشروعة، ثمّ تتجنب الأمور التي يكرهها.

ولعلّ هذه الصفة هي أفعل الصّفات في نفس الرّجل وعقله من أيّ صفة أخرى؛ فالجمال يزول مع الأيام، والمالُ إن كانت غنيّةً عُرضةٌ للزوال في أي لحظةٍ، وهكذا سائر الصّفات.. أمّا موافقة روح المرأة لروح الرّجل، وتلاقي رغباتها مع رغباته، وانسجام عاداتها مع عاداته، فهذا هو ما يبقَى للمرأة، وهذا هو ما يبقَى للرّجل!.

ويُؤكّد هذا المعنى سليمانُ الحكيم، فيقول: «الجمال كاذب، وَالحُسْنُ مُخلِفٌ، وإنّما تستحق المدح المرأةُ الموافقة».

ومن أدبها: أن تجيد فنّ الحديث مع زوجها

المحادثة الودّية ضرورية لخَلْقِ علاقةٍ عاطفيةٍ مع من نُحبّ. وحتى تستمر المحادثة مُمتعةً لسنوات عديدة يحتاج الزوجان إلى مواضيع جديدة ليتحدثَا بشأنها. وفي ضوء هذا، فإنّ المرأة الصّالحة تُجيد فنَّ الحديث الوُدّي، ويكون لديها القدرة على إثارة موضوعات جديدة تتحدّث فيها مع الزّوج.. طبعاً ليست هذه الموضوعات مما قد يؤدي إلى النكد، أو إلى تعميق هوة الخلاف.

ومن أدبها: أن تُعبّر عن مشاعرها وتُعطي لزوجها فرصة التّعبير عن مشاعره

والمحادثة الودية لا تعني فقط المشاركة بالمعلومات ووجهات النّظر، بل التعبير عن العواطف والمشاعر أيضاً، فإذا شاركت المرأة مثلاً في نشاط اجتماعي أو أيّ عمل آخر، فلا تُقْصِرْ حديثها عنه في مجرد ما جرى خلال اليوم، بل تتجاوز ذلك إلى الحديث عن مشاعرها تجاه ذلك وتجاه الذين شاركوها أو شاركتهم فيه.

كما أنّها تُعطي الفرصة كاملة لزوجها للتّعبير عن مشاعره وأحاسيسه وإن كان ممّن لا يفضلون ذلك؛ لأنه قد يظن خاطئاً أنّه ليس من الرجولة أن يبث الزّوج عواطفه ووجداناته أمام زوجته، فإنّها تحاول أن تغيّر من مشاعره بأساليب متعدّدة، لأنّ إفضاء الرّجل إلى المرأة بمشاعره من الأشياء التي تحقق التوافق والارتباط بينهما. ومن تلك الأساليب التي تتبعها المرأة في هذا الصّدد: أنْ تجيد الإصغاءَ لزوجها، فإذا اشتكى من يوم عملٍ شاقٍ مثلاً، تدعه يتابع بثَّ ما في نفسه من هموم وأوجاع دون أن تعرض عنه أو تقاطعه إلاّ بما يظهر اهتمامها بحديثه، كأن تسأله عمّا جعله يشعر بأن العمل صعب، وهل انزعج رئيسه لسببٍ بعينه؟.

وأهمّ من هذا أن تُشعره بأنها تهتمّ بهمومه، وتشعر بمشاعره، وتحسُّ بأوجاعه.

ثم تتجنب أن تنتقده نقداً هدّاماً يزيد من شعوره بالإحباط، وتقدم وجهات نظرها في موضوعيةٍ كاملةٍ، بما يوقفه على حقيقة الأمر، وبما يساعده على استئناف عمله بشكل أفضل.

وبعد ذلك لا تحاول المرأة أن تستغل إفضاءات زوجها إليها، عندما تتحدث معه،

لأنّ مما يجعل معظم الرجال يضعُون حواجز نفسية بينهم وبين نسائهم فيحجمون عن الإفضاء إليهن بمشاعرهم وأفكارهم وأسرارهم - أنهم يشعرون أن حديثهم قد يُستغل ضدّهم فيما بعدُ.

ومن أدبها: أن ترضى بما يقسم الله لها من الرزق

والمرأة الصّالحة هي التي ترضى بما قسم الله تعالى لها، فلا تسخط على زوجها إن كان أدْنى منها في الجمال، ولا تتفاخر عليه.

كما أنها ترضى بإمكانات الزّوج سواء في الرخاء أو الشدة، فليست الأيام كلّها على حال واحدة.

ومن أدبها: أنْ تكون غير مفرطة في الغيرة

المرأة التي لا همّ لها سوى تعقب حركات زوجها، وتتبع أخباره، والتّشكّك في كل تصرفاته، والغيرة من معارفه وأصدقائه - لا ريب أنها حمقاء تنفصم بأفعالها تلك عُرى المحبّة والثّقة بينها وبينَ زوجها.

ومن ثَمَّ فإنّ الرجال الخبراء بفنّ العلاقات الزّوجية كثيراً ما يحذرون المرأة من الإفراط في الغيرة، فيقول أحدهم وهو أبو الأسود لابنته قبل زواجها: «**إيّاك والغيرة، فإنّها مفتاح الطّلاق**».

ويجدر بالمرأة لو فقدت أعصابها لأيّ سبب من الأسباب فغارت غيرة في غير موضعها، أن تعترف بخطئها، وتصلح ما أفسدتْهُ. والأهمّ من كل هذا أن لا تكرر خطأها مرة أخرى.

ومن أدبها: أن لا تكون متكبّرة

فالرجال أشد ما يكرهون المرأة المتكبّرة، بل وينفرون منها.. وكم من النّساء قد قتلهنّ الكبرياء، فعشن ومتن بلا زواج يحقق لهن الاستقرار الأُسري نتيجة لغطرستهنّ وغيرورهنّ.

أمّا المرأة المتواضعة المتبسطة في غير تساهل، فإن الرجال يتطلعُون إليها ويحبونها.

ومن أدبها: أنْ تتحدث بنعمة ربّها، أو على الأقل لا تنكرها

هناك من النّساء ممن أنعم الله تعالى عليهن برجال أغنياء كرماء، يعشن معهم في

رفاهية ورخاء، ولكن على رغم ذلك لا تنفك إحداهنّ تشكو من قلة ذات اليد ومن شظف الحياة، لا لشيء إلا لتبعد عينَ الحسد عنها، وتتمتع في الوقت نفسه بلذة اهتمام النّاس بها وإشفاقهم عليها!.

في حين أنّ المرأة الصّالحة لا ينتابُها مثلُ النّقص الجاهل، حيث تتحدث بنعمة ربّها عليها، وإن لم تتحدث فهي على الأقل لا تنكر تلك النّعمة.

ومن أدبها: أن لا تكون زوجة لعوباً

شتانَ بينَ الزّوجة الكريمة والمرأة اللّعُوب، فالأولى في وادٍ، والثانية في وادٍ آخر. الأولى أجمل ما في الحياة، والثانية أخطر ما في الحياة، وكل صفة تتصف بها المرأة اللّعوب ليس للمرأة الصّالحة أدنى علاقة بها.. فهي على النّقيض.

فالمرأة اللعوب تملك خيالاً دائب التّوثب، وأعصاباً دائمة الانقاد، وحواسّ دائمة التنبّه والتّيقّظ.. متأجحة بحب المرح والحياة.. إنها تحب مهازِلَ الحُبّ وفَواجعَهُ، أكثر ممّا تُحبُّ الحُبَّ نفسَه!!.

ولا يكفيها التّعرف برجل واحد، بل إن الإخلاص لرجل واحد لا يروقها، والولاء لرجل واحد لا يرضي خيَالها ولا يُشعرها بلذّة الحياة!.

إنها تود أن تكون محبوبةً، مرغوبةً، من الجميع.. وهي تبذل أقصى جهدٍ لكي تكون كذلك بشرط أن لا تفقد سلطانها على نفسها، وسيطرتها على تصرّفاتها، وقدرتها على العَبثِ بقلب مَنْ يُحبُّها!.

إنّ الغاية عندها أن تمني عاشقها طويلاً.. ثم لا تعطيه إلاّ بقدر.. وأن تُرهقه وتُقْلِقه كثيراً ثم لا تُطمئنه إلاّ لتعود فتتنكّر له.. وأن تُعذّبه طويلاً على أن لا تهبه نعمة السّعادة الكاملة أبداً!.

والواقع أن لذّة الحبّ عندها لا تنبع من لذة التآلف والتّفاهم والمشاركة، بل من رغبة المحاورة والمداورة والشّماتة والتّعذيب.

وهي تنشد لذّة التّعذيب في الحبّ، وهذه اللّذّة تُغري بعضَ الرّجال بها، وتضاعف رغبتهم فيها، وتدفع الأقوياء منهم إلى محاولة إخضاعها، والضّعفاء إلى الهوَسِ والجُنُون بها.

تضاعف رغبتهم فيها، وتدفع الأقوياء منهم إلى محاولة إخضاعها، والضّعفاء إلى الهوَسِ والجُنُون بها.

إنّها تتعمد إثارة الغيرة في قلب زوجها بشتى الفُنُون، فتُقبل عليه كالحمل، ثم تروغ منه كالثّعلب تتصل به كالظل ثم تتبدد أمامه كالحلم! فتثور ثائرة الرجل ويزداد بها تعلّقاً حتى يغلبها أو تغلبه، على أنّه لو تمكن منها فهي لا يمكن أن تُحبه حبًّا خالصاً مطلقاً على رغم أنّها قد أُعجبت بقوّته وسلّمت لرجولته؛ فهي لا تستطيع أن تعيشَ بلا إثارةٍ، ولا يُمكنها أن تشعر بحلاوة الحياة إلا بتحدي الحياة ومحاولة إيقاع أكبر عدد من الرجال.

وبديهي أنّ الذين يميلُون إلى هذه النّوعية غير الصالحة من النّساء هم نوعية خاصّة من الرجال غير الحكماء، فالرّجل الحكيم القويّ لا يحبُّ المرأة اللّعوبَ، وإن وجد نفسه بدأت تتوق إليها فهو يستطيع كبح جماح تلك النفس والسيطرة عليها، لأنه يعلم أن عواقب العلاقة بمثل تلك المرأة ضررها أكبر من نفعها في معظم الأحيان، فالذي يحب المرأة اللّعُوب لا يعرفُ أبداً طعم الرّاحة، وعليه أن يكون دائم التّنبّه، دائب التّحفّز والتّأهب للكفاح إذا أراد أن يظل متمكناً منها. أما إذا تهاون في التشبث بها أو تخاذل في فرض سلطانه عليها، فممّا لا ريب فيه أنّها ستخدعه وتخوّنه جزاءً له لأنّه لم يعرف كيف يقتلع أتبابها!.

❀ ومن أدبها: أن تتجنب التّوافِه من الأمور

كثيرات أولئك النّساء اللاتي يولعن بالتوافه من الأمور ولكن أيضاً يوجد كثير من النّساء اللواتي عودتهنّ ظروف الحياة تجنُّب تلك التوافه؛ فالتجربة تُشير إلى أنّ معظم الخلافات الكبيرة كانت في مبتدأ أمرها خلافات حول أشياء تافهة، ثم تصبح بمرور الزّمن عقدة نفسية لدى أحد الطّرفين، ثم تتطوّر إلى الطّلاق.

والمرأة الصّالحة هي التي تدرك ببصيرتها هذه الحقيقة فلا تثير جدلاً مع زوجها حول أيّ أمر لا يُؤدّي وجوده أو عدمه إلى تأثير محوري في مجرى حياتِها، فلا تتنازع معَهُ على نوعية طعام، أو على تسمية الأولاد، أو على شراء ثوب.

❀ ومن أدبها: أن لا تكون لوّامةً لزوجها

والمرأة الصّالحة ليست امرأة لوّامة، فلا تعتاد لومَ زوجها إذا أخطأ في شيء أو قصّر أو فشل، بل هي تقدم له العون اللازم والكلمة الطّيّبة عندما يفوته الحظ أو يحالفه الفَشل.

يروي أحد الأطباء النّفسيين: «حدثني زوج مطلّق، فقال: هل تعرف ما الذي هدم سعادتنا الزّوجية وصار بنا إلى الافتراق؟

إنّه إصرار زوجتي على إلقاء اللّوم كل اللّوم على كاهلي عندما أفشل في عمل أو أصاب بخسارة. ولقد بلغ بها الأمرُ حدَّ لَوْمِي عندما أصبتُ بالرّشح! وكذلك اتهمتني بأنّي كنتُ السّبب في انتقال العدوى إليها».

هذا حال المرأة اللّوّامة، أمّا الأخرى التي يتطلع إليها كل رجل، فهي التي تجعل همَّها الأوّل إشعار زوجها بأنّه محبوبٌ، فإذا أخطأ التمستْ له عذراً، وإذا فشل أخذتْ بيده وطيّبتْ قلبه. وبهذه الوسيلة تستطيع المرأة الذكية مجابهة مُعْظَمَ العواطف التي لا تسلم منها أسعد العلاقات الزوجية وأكثرها انسجاماً وتفاهماً.

☘ ومن أدبها: أنْ تحترم رغبات زوجها وذوقه

لا تتوطد علاقةٌ بين زوج وامرأته حتى يحترم كل منهما رغبات الآخر وأذواقه.

وإنّه لمن السخف أن نتصور أنّ اثنين يمكن أن يتشابها تمام الشبه في الأفكار، والآراء، والرغبات. فذاك أمرٌ غير متيسّر وغير مستحب في آنٍ واحدٍ.

فالتّقارب في تلك الأمور شيء ضروري، أمّا التّشابه، التام فلا.. وشتان بين التقارب والتّشابه التام. وإذا كان التّشابه التام صعباً وغير مرغوب فيه، فينبغي على المرأة - وأيضاً الرّجل - أن تحترم رغبات زوجها وأذواقه. وليس هذا شيئاً متعذّراً على أيّ امرأةٍ صالحة كريمة عاقلة.

☘ ومن أدبها: أنْ لا تترك أولادها للخدم أو للشارع

وهي تربي أولادها بنفسها، ولا تتركهم للخدم أو للشّارع أو ليدٍ غير يدها، لأنها تعلم أنّ هذا جزءٌ من مهتمها في بناء المجتمع؛ فالرَّسولُ ﷺ يقول: **«المرأةُ راعيةٌ في بيتِ زوجها وهي مسؤولةٌ عن رعيّتها»**. ورحم الله شاعر النيل إذْ يقول:

الأمُّ مــدرســةٌ إذا أعــددتَــهــا أعــددت شـعـبـاً طـيّـبَ الأعـراق

فالأم الصّالحة هي القادرة دون غيرها على تربية أبنائها تربية جسديةً وعقليةً ونفسيّةً، مستقيمةً وهي التي تستطيع أن تفي بحاجاتهم الوجدانية التي لا يمكن إشباعها

إلا في جوٍّ تُحيطه هي بحنانها وعطفها؛ لأنَّ المحاضن الجماعية الحكومية بوسائلها وإمكاناتها الكبيرة تستطيع أن ترعى الأطفال من النّاحية الجسدية رعايةً علميةً تماماً، لكنّها لا تستطيع أن تفي بحاجاتهم النّفسية، التي لا يمكن إشباعها إلا في الجوّ الأسريّ، الذي يتوفر فيه للطفل أبوان يشعر بأنّه يمتلكهما تماماً، أمّا في الحضانة فلا يمكن له هذا بأي حال من الأحوال، حيث يشترك عدد غير قليل من الأطفال في أمٍّ واحدةٍ. وهذا ينشأ عنه ضرر مزدوج يلحق بالطفل من جانب وبأبويه من جانب آخر؛ أمّا الطفل فسينشأ عنده نوع من الخلل النفسي، يترتب عليه اضطرابات عاطفية لها أبعد الأثر في تكوين شخصيته المستقبلة.

وأمّا الأبوان فستنزع منهما عواطف الأبوّة والأمومة ممّا يجعل علاقتهما بعضهما ببعض تقتصر على حدّ الشّهوة والجسد، فهما خاويان من العطف والمودّة التي يتمتع بها الآباء.

ومن أدبها: أنْ لا تكون نزّاعةً للسّيطرة

قِوَامةُ الرّجل أمرٌ تُقرّه طبيعة الأشياء وتوجيهات الشّريعة، ولذلك فإنّ المرأة الصّالحة تُدرك تلك الحقيقة وترضى عنها داخلياً، فهكذا سُنّة الله في مخلوقاته. ولكنْ هناك صِنْفٌ من النّساء مريض بانحراف نفسي، ذلك الانحراف يجعله دائماً نزّاعاً للسيطرة والتّسلط. وما أسوأ حظ الرّجل الذي يقع في واحدة من أولئك النِّسوة. فهي إمّا أن تمحو شخصيته إذا كان ضعيفاً.. وإمّا أن تدفعه إلى مواجهتها والثورة عليها إذا كان قوياً..

وفي الحالة الأولى: تموت حياتها الوجدانية بموت شخصية زوجها، ويُحيط بها الضجر والفراغ العاطفي.

وفي الحالة الثانية: تُستهدف لصراع يومي يجعل من حياتها جحيماً. وقد يدفع ذلك بزوجها القوي إلى الانتقام منها بالسعي إلى غيرها أو بطلاقها.

وفي كلتا الحالتين تتصدّع حياتُها، وينهدم بيتُها على رأسها ورؤوس أبنائها، جزاءً وفاقاً لانحرافها النّفسي، ولشذوذها عن منطق الأشياء.

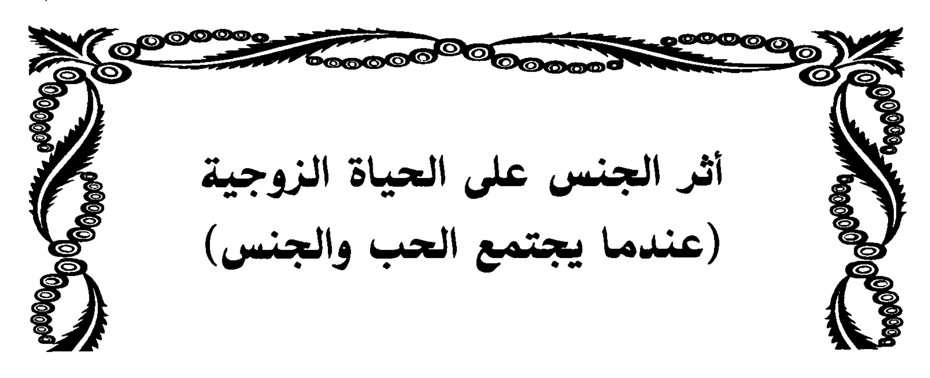
ولذلك فإنّ العقلاء لا يعتبرون المرأة صالحةً حتى تتميز بعدم النّزوع للسيطرة والتكبّر، أو بعبارة أخرى: تتميز بالطّاعة والتّواضع. وقد سُئل أعرابي عن النساء وكان ذا تجربةٍ وعلمٍ بهنّ، فعدّد صفات المرأة الصّالحة ذاكراً بينها صفةَ الطّاعة وعدم التكبّر،

فقال: «أفضل النّساء أطولهنّ إذا قامت، وأعظمهنّ إذا قعدتْ، وأصدقهنّ إذا قالتْ، التي إذا غضبتْ حَلُمتْ، وإذا ضحكتْ تبسّمتْ، وإذا صنعتْ شيئاً جوّدت، التي تطيعُ زوجَها، وتلزم بيتها، العزيزة في قومها، الذّليلة في نفسها، الودودُ الولُودُ، وكل أمرها محمودٌ».

«إذا فكرت في الزواج فانشد الفتاة الذكيّة الجميلة التي عاشت مع أبوينِ كريمين فاضلين، فحصلت بذلك على ميزتي الوارثةِ والوسط، وتهيّأت بذلك للزّواج والأمومة. وحسبك هذا».

«سلامة موسى»





أثر الجنس على الحياة الزوجية (عندما يجتمع الحب والجنس)

يعتبر الجنس من أهم دعامات تثبيت الحياة الزوجية وللحفاظ على استمراريتها يجب توفر الآتي:

١- الميل الجنسي إلى شريك الحياة.

٢- العلاقة الوجدانية بين الشريكين.

٣- الحب العائلي.

أعني بالميل الجنسي نحو شريك الحياة: الرغبة الجنسية للزوج والزوجة بشكل يتحقق به التكيف والانسجام التام بينهما. وبعبارة أوضح عندما يجد كلا الطرفين إلى الطرف الآخر موضوعاً جنسياً مرغوماً فيه ومغرياً للإقبال عليه.

أما العلاقة الوجدانية بين الزوجين فهي التوافق النفسي والروحي في المشاعر والأحاسيس والأماني والطموحات التي تحقق الألفة والمحبة بينهما. ومشاركة كل منهما الآخر اهتماماته به، ومساعدته له على تخطي أية عقبات يتعرض لها أو تقف مانعاً لسعادته فيقاسم كل منهما الآخر أفراحه ونجاحه ومساعدته له على تخطي أية عقبات يتعرض لها أو تقف وهذا ما يسمى بـ (الحب المعنوي).

أما الحب العائلي فيتمثل بقوة العاطفة نحو الأبناء، وبقوة المودة بين أسرتي الزوجين بشكل عام. فإذا توفرت هذه الأمور الثلاثة فإن الحياة الزوجية تغدو موفقة دون شك. على أن فقدان أحد هذه المقومات الثلاثة لا يعني أن الحياة الزوجية في خطر ولن تستمر طبعاً لا. فقد يكون أحد الزوجين غير متمتع بالآخر من الناحية الجنسية لسبب من الأسباب ومع هذا تبقى عاطفة الحب المعنوية وأيضاً يبقى الحب العائلي.

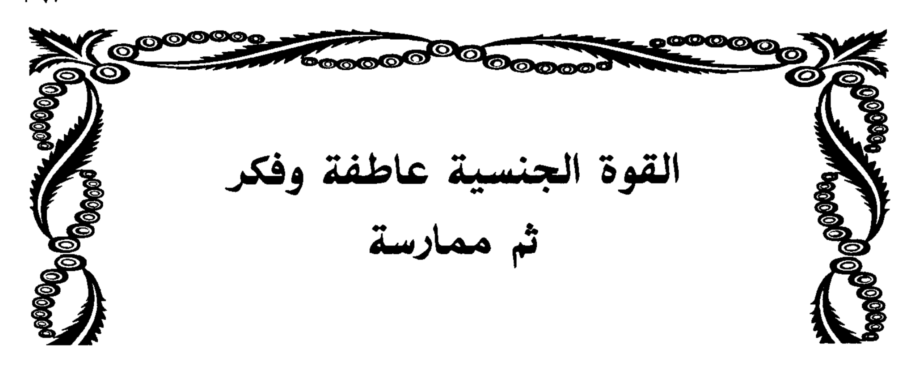
وقد يكون العكس. أعني أن الحب المعنوي هو المفقود مع توافر الحب الجنسي وشتان بين الاثنين فإن الحب المعنوي هو تعلق الأزواج والحب الجنسي هو التقاء

الأجساد فترة معينة تحت وطأة الشهوة وقهرها وشتان بين تعلق الروح وتعلق الجسد فإن تعلق الروح لا يستطيع صاحبه العيش دون الآخر.

يقول رسول الله ﷺ لامرأة سألته عن حقوق الزوج على زوجته: «على المرأة أن تتطيب بأطيب طيبها، وتلبس أحسن ثيابها، وتتزين بأحسن زينتها وتعرض نفسها عليه غدوة وعشياً».

«الرسول الأكرم ﷺ»





القوة الجنسية عاطفة وفكر ثم ممارسة

«العلاقة الزوجية مثل نبتة صغيرة وضعت للتو في التراب: إنها تحتاج إلى سقيها بالعواطف النبيلة، ورعايتها باهتمام بالغ، وتعهدها بشكل مستمر، حتى تنمو ويشتد عودها، وإهمالها حتى لعدة أيام يؤدي إلى ذبولها وموتها»

لم يعد الجنس في المفهوم الانساني علاقة بين أية امرأة وأي رجل، بل هو علاقة مقدسة بين امرأة بعينها ورجل بعينه. . . وهذا هو الفرق بين الغريزة والجنس في مفهومه النفسي فالغريزة تعم الفرد ازاء أي فرد من الجنس الآخر، بينما الجنس عند الانسان مرتبط إلى حد كبير بإنسان معين من الجنس الآخر، ومن هنا لم تعد كلمة جنس وحدها شائعة في الوقت الحاضر لأنه حلت محلها كلمة الجنس النفسي.

هذه المقدمة تقودنا إلى سؤال: ما هي القوة الجنسية عند الرجل؟ وللاجابة يجب أن نضع في الحسبان: مكونات الشخصية وهي:

أ - العاطفة.

ب - التفكير.

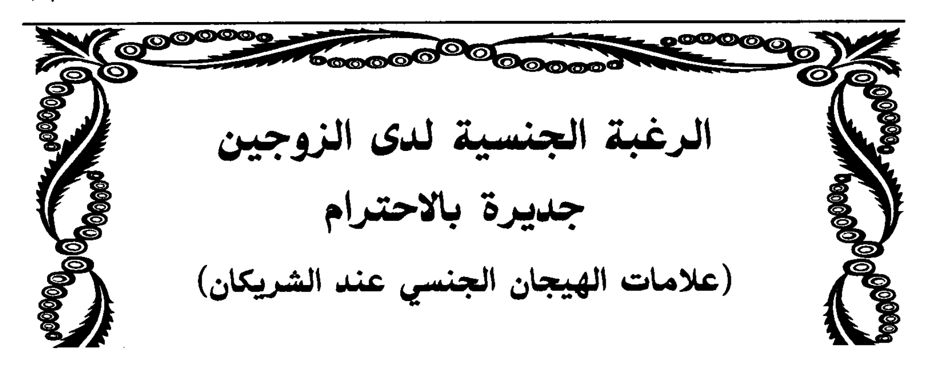
جـ - العمل.

وعلى هذا فالقوة الجنسية عند الرجل يجب أن تحتوي على عاطفة قوية وفكر متفهم ثم تأتي الناحية العضوية في النهاية كتعبير محسوس عن مشاعر رقيقة غير ملموسة.

لقد قال الرسول ﷺ : «**لا ترتموا على نسائكم كالبهائم بل اجعلوا بينكم وبينهن رسولاً . . القبلة**» وهذا يؤكد الدور النفسي في الناحية الجنسية.

«الزوجية شريكة حياة، قبل أن شريكة سرير، وهي سيدة البيت، وليست خادمة المطبخ، وصديقة الرحلة، وليست حصان العربة».





الرغبة الجنسية لدى الزوجين جديرة بالاحترام
(علامات الهيجان الجنسي عند الشريكان)

«الصداقة الحميمة بين الزوجين يدعم العلاقة الزوجية، أكثر مما تدعم العلاقة الزوجية الصداقة الحميمة بينهما»

بلوغ الذروة أو الأرتواء عند الرجل والمرأة له علاماته الخاصة، فإن التهيج الجنسي يخلق سلسلة من التغيرات في كل جزء من أجزاء الجسم.

فإذا اهتاج الرجل، أو اهتاجت المرأة جنسياً تسارعت ضربات القلب، ويرتفع ضغط الدم، ويزداد اندفاع الدم إلى الأعضاء المختلفة وخاصة الأعضاء الجنسية، وهو يندفع في حالة المرأة إلى البظر، والشفرية الداخلية، وجدران المهبل، وحلمتي الثديين. وفي الوقت نفسه يشتد التوتر العصبي فيؤثر في الجسم كله.

وباشتداد الاهتياج الجنسي تشتد هذه التغيرات وتغدو أكثر اتضاحاً حتى تأتي لحظة الأسترخاء المفاجىء وتعرف هذه اللحظة باسم لحظة الارتواء.

ويصاحب لحظة الأرتواء عند الرجل إنزال السائل المنوي ثم تتقلص تبعاً لذلك القناة المنوية والحويصلات المنوية والبروستات وتقذف حيواناتها في القناة البولية حيث تخرج الإفرازات مكونة السائل المنوي ويقذف السائل على دفعات نتيجة للتقلصات المنتظمة.

أما إحساس المرأة بهذه اللحظة: فيختلف من امرأة إلى أخرى، وقد وصفت بعض النساء إحساسهن بهذه اللحظة إذ قلن أنه إحساس بالاتمام فرعدة تسري في البدن كله وأمواج تتلاحق بعضها في أثر بعض في دوائر تتسع وتشع.

أما الإحساسات البدنية للحظة الأرتواء: فتتمثل في سرعة النبض والتقلصات حول

المنطقة الجنسية وأسفل البطن، وهي تقلصات رتيبة غير إرادية تتمركز في منطقة الأعضاء الجنسية والمهبل والبظر وقد تمتد التقلصات إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وقد تكون هذه التقلصات من الشدة بحيث تحس بها المرأة وقد تكون ضعيفة لا تحس بها المرأة. إلا إحساساً ضعيفاً.

وتنتهي فترة الأرتواء عند المرأة أكثر بطأ وأشد تدرج مما تنتهي عند الرجل. وتخضع الإحساسات العاطفية والشبقية كما يخضع السلوك خلال الأرتواء سواء في الرجل أو المرأة لعوامل فردية منها قوة الحساسية وشدة الاستجابة العاطفية ففي بعض الناس تكون اللذة الجنسية ضعيفة نسبياً وفي البعض الآخر ترتفع إلى درجة عالية من النشوة البدنية والعضلية. وفيما بين هذين الطرفين تقع درجات عدة من الاستجابات الجنسية.

وفي بداية الزواج تكون رغبات المرأة الجنسية ما زالت نائمة، ومن ثم فإنها لا تستجيب إلا قليلاً للعملية الجنسية على أن صعوبة بلوغ ارتواء مشترك في تلك الفترة لا ينبغي أن يكون مصدر قلق للزوجين، فيحسن الفهم والصبر من جانب الزوج يتسنى الوصول مستقبلاً إلى توافق مرض في بلوغ الارتواء.

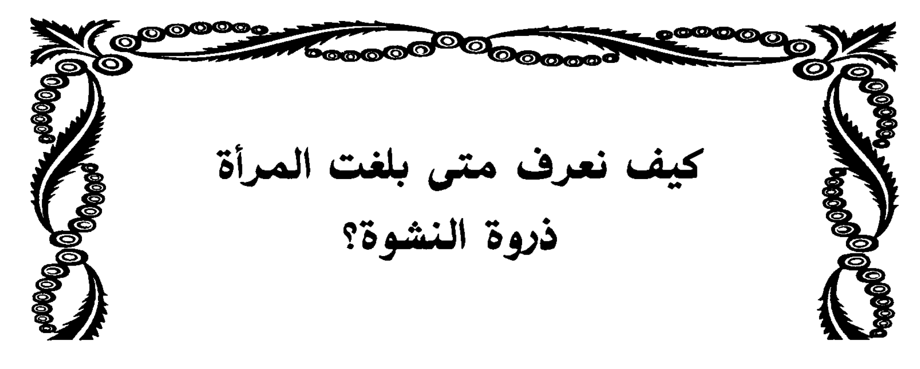
إن العملية الجنسية المرضية خليقة بأن تدع المرأة في حال من البهجة والرضا والانتعاش، وهذه الحالة التي تعقب الارتواء متممة للإتصال الجنسي.

فحين يكون الزوجان متوافقين بدنياً وعاطفياً وجنسياً فإن العمليات الجنسية جديرة بأن تبعث في نفسيهما إحساساً بوثاقة القربى.

«ليس التوفيقُ في الزّواجِ أن يجد المرءُ زوجةً صالحةً، بل أن يكون هو زوجاً صالحاً».

«روسو»





كيف نعرف متى بلغت المرأة ذروة النشوة؟

«لكي تتمتع بزوجتك، لا بد أن تعرف كيف تجعلها تتمتع بك. ولكي ترتاح إلى أهلك، لا بد أن تعرف كيف تجعلهم يرتاحون إليك. فالمتعة والراحة أمران ينعكسان عليك من الآخرين، ولا ينبعان من داخلك»

ما هي العلامات التي يستدل بها الرجل أن نيران الرغبة قد اشتعلت لدى المرأة وأنها بلغت ذروة النشوة؟

هناك عشر علامات، على الرجل ملاحظتها لمعرفة ما يجب عمله، وهي التالية:

١ - تحيط المرأة الرجل بذراعيها، فيما ينشط الجزء الأسفل من جسدها بالحركة. تلحسه بلسانها ساعية لإثارته، ومبينة له بذلك أن رغبتها أخذت تشتد.

٢ - فيما جسدها متمدد وأطرافها مشدودة وجامدة، تأخذ بالتنفس من أنفها. وبذلك دلالة على رغبتها كي يقوم الرجل بتحريك عضوه فيها.

٣ - تفتح راحتيها وتلاعب قضيبه النائم «مطرقة جاد» إذ تفركه على جسدها وبذلك تشير إلى جوعها إليه.

٤ - تتحرك عيونها وأهدابها وترسل أصواتاً حلقية كي تفهم الرجل أنها بلغت درجة عالية من الإثارة.

٥ - تباعد بين ساقيها وتفتح «باب جاد» على مصراعيه. . وبذلك تشير إلى أن لذتها أصبحت عارمة.

٦ - ينتصب لسانها كما لو كانت شبه نائمة أو شبه سكرى. وبذلك دلالة أن فرجها يطالب على التوالي بضربات عميقة وسطحية وشديدة في آن.

٧ - فيما تكون ساقاها والأصابع مشدودة، تحاول الاحتفاظ «بمطرقة» الرجل فيها، لكنها لا تعرف تماماً بأية طريقة ترغب أن يسدد ضرباته. في الوقت ذاته، ترسل همسات خافتة.

٨ - فجأة تنال ما ترغب به وتستدير قليلاً وتنضح عرقاً وتعلو الابتسامة ثغرها. وهي إشارة الرجل بوجوب عدم التوقف لأنها تطالب بالمزيد.

٩ - يبقى الشعور اللذيذ بالشهوة طاغياً ومتنامياً لديها، وتشد الرجل بقوة إليها. وبذلك دلالة أنها لم تبلغ ذروة النشوة بعد.

١٠ - يلتهب الجسد كله ويتبلل بالعرق. ثم ترتخي يداها وساقاها وبذلك تشير إلى أنها بلغت منتهى النشوة.

جاء في كتاب ارفنغ سينجر بعنوان: «أهداف ممارسة الجنس لدى البشر» ما يلي: «غالباً ما تأمل المرأة الوقوع على رجل يقوم بالقذف في اللحظة التي تبلغ هي فيها ذروة النشوة. ويمثل هذا التزامن لدى الكثير من الرجال وحدة في العاطفة كما يؤكد على الحب المتبادل، وغالباً ما يعبّر عن الانسجام بين شخصين يوفق الواحد منهما بين لذته وبين ذوق الآخر وحاجته للمتعة. من المؤكد أنهما سوف يستمتعان معاً بصورة أفضل في فترة الاسترخاء التي تلي بلوغ النشوة إذا كان الشريك الآخر قد بلغ ذروة اللذّة في اللحظة ذاتها تقريباً».

تشكل مسألة ضبط القذف، حتى في الغرب، عاملاً هاماً في العلاقات الجنسية، وهي قد احتلت على الدوام مركز الصدارة في فلسفة العلاقة الجنسية وعكف الأطباء باهتمام بالغ على دراسة أدق تفاصيل هذه المسألة. والمقطع التالي يتيح لنا تكوين فكرة محددة عن الارشادات الموجهة إلى المبتدئين، وقد أخذناه من كتابات وو - هيان.

١ - على المبتدىء ألاّ يكون كثير التهيّج والانفعال.

٢ - على المبتدىء أن يباشر مغامراته الأولى مع امرأة لا تكون شديدة الاغراء ولا يكون فرجها ضيقاً، وبذلك يتاح له ضبط النفس بصورة أفضل. فإذا لم تكن المرأة جميلة، فأنه سيحتفظ برأسه بارداً وإذا لم يكن فرجها ضيقاً فأنه لن يتهيج كثيراً.

٣ - على المبتدىء أن يتعلم ولوج الفرج بلطف ونعومة والخروج منه بحركة سريعة.

٤ - أن يحاول بادىء ذي بدء، التدرب على طريقة: «ثلاث ضربات سطحية مقابل ضربة عميقة» والقيام بواحد وثمانين ضربة متتالية.

٥ - إذا شعر أنه أصبح شديد التهيج عليه التوقف فوراً عن الولوج وسحب قضيبه

بشكل يبقى داخل الفرج مسافة أصبع أو أكثر بقليل (طريقة كبح الجماح). ثم ينتظر أن يستعيد هدوؤه قبل أن يجدّد ضرباته بالايقاع ذاته أي ثلاث ضربات سطحية مقابل ضربة عميقة واحدة.

٦ - يمكنه بعد ذلك القيام بخمس ضربات سطحية وضربة عميقة واحدة.

٧ - أخيراً ينتقل إلى تسديد تسع ضربات سطحية وضربة عميقة واحدة.

٨ - على كل حال من يود ضبط النفس والسيطرة على حالة القذف عليه أن يمارس الصبر وطول الاناة.

قبل أن نعطي نصائحنا الخاصة إلى المبتدئين، لنلقِ نظرة على ما يقوله وو - هيان بعد ذلك. هذه المرة، يوضح الطريقة التي يعتمدها بالتفصيل والتي من شأنها أن تساعد المبتدىء على فهم ما يجب عمله وعلى معرفة كيفية القيام بذلك.

١ - من البديهي القول أن على الرجل أن يحبّ شريكته إذا شاء الحصول على أطيب اللذة. غير أن من يسعى لضبط القذف ويقوم بتطبيق التعليمات العائدة لهذه الطريقة، عليه أن يجهد أن يكون لا مبالياً كي يبقى رأسه بارداً.

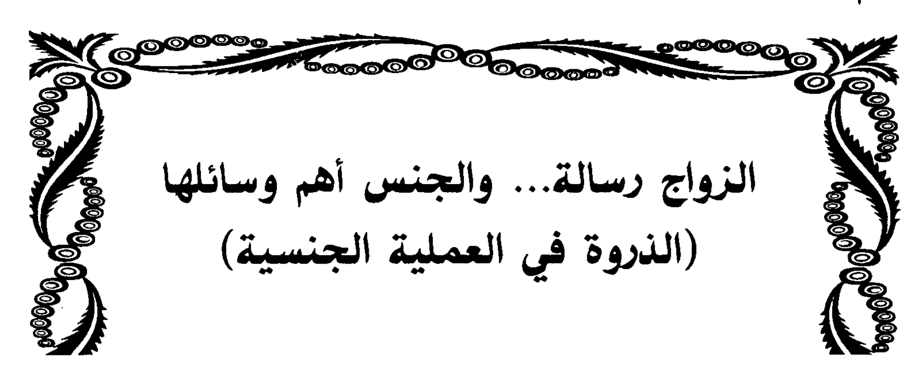
٢ - على المبتدىء أن يسدد أولى ضرباته ببطء ونعومة ثم يتبعها بسلسلة ثانية وثالثة من الضربات. ويمكنه بعد ذلك التوقف للحظات كي يستعيد هدوؤه قبل استئناف عمله.

٣ - إذا شاء إرضاء شريكته، عليه إبداء كل نعومة وحنان نحوها كي تبلغ النشوة سريعاً. غير أنه إذا شعر أنه على وشك عدم السيطرة على ذاته، عليه الانسحاب قليلاً واعتماد «طريقة كبح الجماح». وبذلك يخف اندفاعه ويمكنه استئناف عملية الولوج بعد حين. على المبتدىء أن يسدد ضرباته ببطء وحذر.

لا تختلف النصائح التي نوجهها للمبتدىء عمّا ذكرناه أعلاه، ولكنها مساغة بعبارات عصرية، الأمر الذي يجعلها ذا وقع مختلف.

إذا كانت المرأة تمتلك قدراً كبيراً من «الخبرة». فهي أصبحت تتبع خلال العمل الجنسي تصوراً معيناً لما يجب القيام به لاشباع شهوتها. مثاله أنها لا تبلغ ذروة النشوة إلاّ إذا قذف الرجل. وهناك العديد من النساء يخامرهن الاعتقاد بأن تهيج الرجل مرتبط بمسألة القذف. حتى أن الاخصائيين بالجنس لا يعرفون ما إذا كان الحاح النساء على مطالبة الرجل بالقذف له أسباب فيزيولوجية أو نفسية.

«في الوصال روعة الأخذ بالعطاء»



الزواج رسالة... والجنس أهم وسائلها
(الذروة في العملية الجنسية)

بلوغ الذروة أو الارتواء عند الرجل والمرأة له علاماته الخاصة، فإن التهيج الجنسي يخلق سلسلة من التغيرات في كل جزء من أجزاء الجسد.

فإذا اهتاج الرجل أو اهتاجت المرأة جنسياً تسارعت ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم ويزداد اندفاع الدم إلى الأعضاء المختلفة، وخاصة الأعضاء الجنسية وهو يندفع في حالة المرأة إلى البظر والشفرتين الداخليتين وجدران المهبل وحلمتي الثدين.

وفي الوقت نفسه يشتد التوتر العصبي فيؤثر في الجسم كله. وباشتداد الاهتياج الجنسي تشتد هذه التغيرات وتغدو أكثر اتضاحاً حتى تأتي لحظة الاسترخاء المفاجىء وتعرف هذه اللحظة بـ (لحظة الارتواء).

ويصاحب لحظة الأرتواء عند الرجل إنزال السائل المنوي ثم تتقلص تبعاً لذلك القناة المنوية والحويصلات المنوية والبروستات وتقذف محتوياتها في القناة البولية حيث تمتزج الافرازات مكونة السائل المنوي، ويقذف السائل إلى دفعات نتيجة للتقلصات المنتظمة.

أما إحساس المرأة بهذه اللحظة فيختلف من امرأة إلى أخرى. وقد وصفت بعض النساء إحساسهن بهذه اللحظة إذ قلن أنه إحساس بالإتمام. فرعدة تسري في الجسد كله وأمواج تتلاحق بعضها في أثر بعض في دوائر تتسع وتشع.

أما الإحساسات البدنية للحظة الأرتواء فتتمثل في سرعة النبض والتقلصات حول المنطقة الجنسية وأسفل البطن. وهي تقلصات رتيبة غير إرادية تتمركز في منطقة الأعضاء الجنسية والمهبل والبظر، وقد تمتد التقلصات إلى أجزاء أخرى من الجسد، وقد تكون هذه التقلصات من الشدة بحيث تحس بها المرأة، وقد تكون ضعيفة لا تحس بها المرأة إلا إحساساً ضعيفاً. وتنتهي فترة الأرتواء عند المرأة أكثر بطئاً وأشد تدرجاً مما تنتهي عند الرجل.

وتخضع الإحساسات العاطفية والشبقية كما يخضع السلوك خلال الارتواء سواء كان من الرجل أم في المرأة لعوامل فردية منها قوة الحساسية وشدة الاستجابة العاطفية.

ففي بعض الناس تكون اللذة الجنسية ضعيفة نسبياً، وفي البعض الآخر ترتفع إلى درجة عالية من النشوة البدنية والعقلية، وفيما بين هذين الطرفين تقع درجات عدة من الاستجابات الجنسية.

وفي بداية الزواج تكون رغبات المرأة الجنسية ما زالت نائمة ومن ثم فإنها لا تستجيب إلا قليلاً للعملية الجنسية.

على أن صعوبة بلوغ ارتواء مشترك في تلك الفترة لا ينبغي أن يكون مصدر قلق للزوجين، فبحسن الفهم والصبر من جانب الزوج يتسنى الوصول مستقبلاً إلى توافق مرضي في بلوغ الأرتواء.

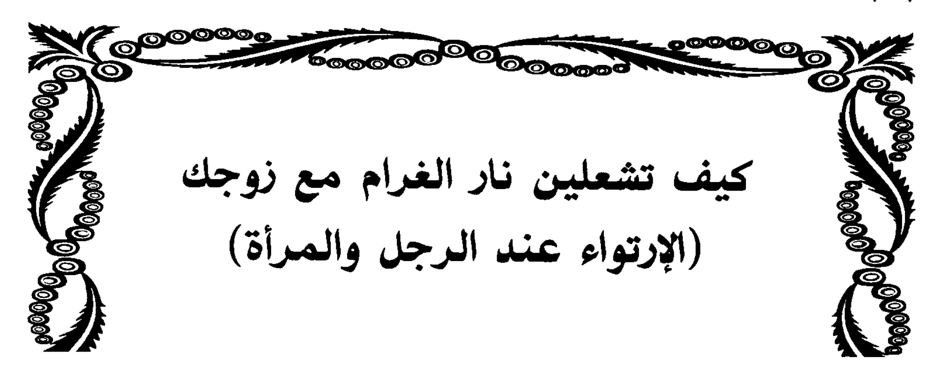
إن العملية الجنسية المرضية خليقة بأن تدع المرأة في حال من البهجة والرضا والانتعاش. وهذه الحالة التي تعقب الأرتواء متممة للاتصال الجنسي.

فحين يكون الزوجان متوافقين بدنياً وعاطفياً وجنسياً فإن العمليات الجنسية جديرة بأن تبعث في نفسيهما إحساساً بوثاقة القربى.

«ليتهيأ أحدكم لزوجته كما يحبّ أن تتهيأ له».

«الرسول الأكرم ﷺ»





كيف تشعلين نار الغرام مع زوجك (الإرتواء عند الرجل والمرأة)

إن التهيج الجنسي يخلق سلسلة من التغيرات في كل جزء من أجزاء الجسم تقريباً.

فإذا اهتاج الرجل أو اهتاجت المرأة جنسياً، تتسارع دقات القلب، ويرتفع ضغط الدم، وتزداد اندفاع الدم إلى الأعضاء المختلفة وخاصة الأعضاء الجنسية ويترفع في حالة المرأة إلى البظر والشفرتين الداخليتين وجدران المهبل وحلمتي الثديين.

وفي الوقت نفسه يشتد التوتر العصبي فيؤثر في الجسم كله، واشتداد الاهتياج الجنسي. تشتد هذه التغيرات وتغدو أكثر إيضاحاً حتى تأتي لحظة الإسترخاء المفاجىء وتعرف هذه اللحظة باسم لحظة الارتواء.

ويصاحب لحظة الارتواء عند الرجل إنزال السائل المنوي والقناة المنوية والحويصلات المنوية والبروستات تتقلص بشدة في هذه اللحظة وتقذف محتوياتها في القناة البولية حيث تمتزج الإفرازات مكونة السائل المنوي ويقذف السائل المنوي على دفعات نتيجة تقلصات منتظمة.

❀ هل يشبه الارتواء عند المرأة الارتواء عند الرجل؟

إن الارتواء في حالة المرأة أيضاً يحدث في لحظة التوتر أما إحساس المرأة في هذه اللحظة فيختلف من امرأة لأخرى.

أما العلاقات البدنية للحظة الارتواء فتتمثل في سرعة النبض والتقلصات حول المنطقة الجنسية وأسفل البطن، وهي تقلصات رتيبة غير إرادية تتركز في منطقة الأعضاء التناسلية والمهبل والبظر، وقد تمتد هذه التقلصات إلى أجزاء أخرى من الجسم.

وقد تكون هذه التقلصات من الشدة بحيث تحس بها المرأة وقد تكون ضعيفة لا تحس بها المرأة إلا إحساساً ضعيفاً. وتخضع الإحساسات العاطفية والشبقية كما يخضع السلوك خلال لحظة الارتواء سواء في الرجل أو في المرأة لعوامل فردية فيها قوة الحساسية وشدة الاستجابة العاطفية.

هل يصاحب الارتواء عند المرأة قذف إفرازات معينة؟

إن قذف السائل المنوي للرجل خلال الارتواء الجنسي جزء أساسي من العملية الفسيولوجية للتناسل أما المرأة فلا تقذف خلاياها الجنسية الخارجية.

ويزعم البعض أن الرحم يقذف إفرازات معينة إلى المهبل عند ذروة العملية الجنسية، حتى إذا كان هذا يحدث فإنه لا المرأة ولا الرجل يحسان بحدوثه.

إذا كانت المرأة تستغرق وقتاً طويلاً للوصول إلى الارتواء فهل هنا وسيلة للتوفيق بين الرجل والمرأة في لحظة حصول الارتواء؟

تختلف النساء اختلافاً بيناً في درجة استجابتهن الجنسية وقدرتهن على بلوغ ارتواء مرضي، وفي بداية الزواج تكون رغبات المرأة الجنسية نائمة. ومن ثم فإنها لا تستجيب إلا قليلاً للعملية الجنسية، على أن صعوبة ارتواء مشترك في تلك الفترة لا ينبغي أن يكون مصدر قلق للزوجين، فيحسن الفهم والصبر من جانب الزوج حتى يتسنى الوصول مستقبلاً إلى توافق مرضي في بلوغ الارتواء.

أما التغلب على فارق الزمن يتطلب كل من الرجل والمرأة بلوغ الارتواء فبمجرد من إبراءه المداعبة وأحكام الإثارة وتغير الأوضاع التي تتخذ خلال العملية الجنسية فلا تلبث المرأة بعد فترة أن تبلغ من الاستعداد درجة تؤهلها لبلوغ الارتواء في اللحظة نفسها التي يبلغها فيها زوجها.

وهناك نساء يعجزن عن بلوغ الارتواء مهما تظل فترة الإثارة الجنسية.

ما الزمن الذي تستغرقه العملية الجنسية؟

هذا يتوقف على المقصود بالعملية الجنسية فإذا كان المقصود بعض التمهيدات للاتصال الجنسي وفترة الاسترخاء التي تليه فإن الزمن يتراوح تراوحاً بيناً.

وحتى لو قصدنا العملية الجنسية ذاتها فإن الزمن أيضاً يخضع لعوامل متعددة منها طول الفترة التي يمكن فيها العضو التناسلي للرجل أن يبلغها قبل الإنزال ومدى سهولة أو صعوبة بلوغ المرأة الارتواء ودرجة التوتر الجنسية ساعة العملية وعوامل أخرى، وفي حين يتسنى البعض أن يطيل العملية الجنسية ذاتها إلى ما يربو خمس عشرة وعشرين دقيقة فإن البعض الآخر لا يستطيع إطالتها إلا إلى دقيقة أو نحوها.

إن التوتر البدني والعصبي الذي يسبق العملية الجنسية ويصاحبها قد ينتهي بعد الارتواء بالخمول أو بالتعب. إن العملية الجنسية المرضية خليقة بأن تدع المرأة في

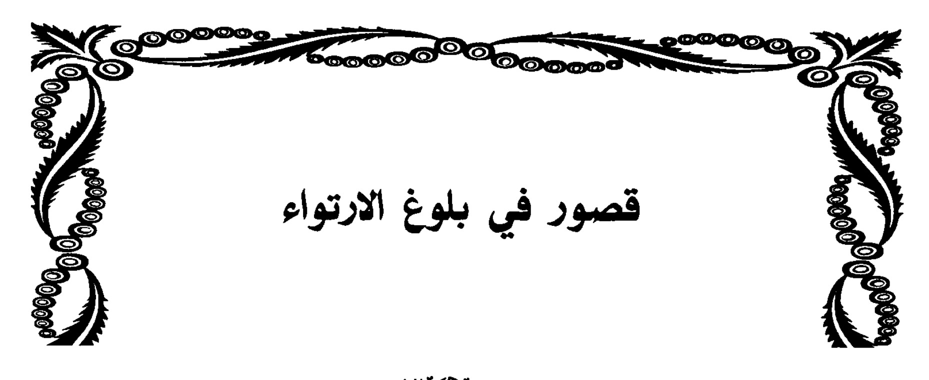
حال البهجة والرضا والانتعاش وهذه الحالة تعقب الارتواء متممة للاتصال الجنسي.

فحين يكون الزوجان متوافقان بدنياً وعاطفياً وجنسياً فإن العملية الجنسية جديرة بأن تبعث في نفسيهما إحساساً بوثاقة القربى.

«إذا جامع أحدكم أهله فلا يأتيهن، كما يأتي الطير ليمكث وليلبث».

«رسول الله ﷺ»





قصور في بلوغ الارتواء

في الرسالة الذهبية للرضا عليه السلام قال: «ولا تجامع امرأة حتى تلاعبها وتكثر ملاعبتها وتغمر ثدييها، فإنك إذا فعلت ذلك غلبت شهوتها واجتمع مائها، لأن مائها يـجري من ثدييها، والشهوة تظهر من وجهها وعينيها، واشتهت منك مثل الذي تشتهيه منها».

«الإمام الرضا عليه السلام»

إن بعض النساء لا يبلغن ذروة العملية الجنسية أي أنهن يقصرن عن بلوغ الارتواء. فهل هذا القصور شكل من أشكال البرود الجنسي؟

كلا فهذا شيء مختلف تماماً، ففي البرود الجنسي لا تجني المرأة لذة إطلاقاً من العملية الجنسية كلها.

أما في حالة القصور عن بلوغ الارتواء فإن أحاسيس المرأة تكون طبيعية تماماً ولكن هذه الأحاسيس لا تكتمل ببلوغ الذروة.

وهذا القصور عن بلوغ الذروة أو الارتواء عامل آخر من عوامل عدم التوافق الجنسي.

ومن الغريب أن القصور عن بلوغ الارتواء أمر شائع جداً في النساء.

في دراسة قام بها معهد (مارجريت سانجر) للأبحاث شملت أكثر من (٨٥٠٠) امرأة اتضح أن (٤٣٪) يبلغن درجة الارتواء عادة و(٤٠٪) يبلغن درجة الارتواء عادة و(٤٦٪) يبلغنه أحياناً و(٣٠٪) لا يبلغنه قط.

ما السبب في هذه النسبة الكبيرة من النساء اللواتي لا يبلغن الارتواء؟

ليس هناك اتفاق على سبب أو أسباب معينة فالبعض يقول بلوغ الارتواء صفة مقصورة على الأنثى الآدمية دون سائر الحيوانات التي لا يلاحظ عليهن شيء يشبه الارتواء في أعقاب العملية الجنسية.

ومن ثم فالارتواء ليس ظاهرة أصلية مصاحبة للعملية الجنسية وأن سبب القصور في بلوغ الارتواء إما أن يكون بدنياً أو عاطفياً.

فمن وجهة النظر البدنية أمر كثرة الإحساس الشبقي في الأعضاء التناسلية هو (البظر) الذي تجني الفتيات في سن المراهقة المتعة من مداعبته مما يزيد من تركيز الشبق فيه. وهذه الحساسية الفائقة في البظر لا ترافقها حساسية جدران المهبل.

بل إن الاحساسات الشبقية التي تحسها المرأة خلال العملية الجنسية ذاتها إنما هي مستقاة من إثارة المنطقة المحيطة بفتحة المهبل لا من الاحتكاك الذي يحدث داخل المهبل. ولهذا نجد كثيراً من النساء يبلغن الارتواء من مداعبة البظر والشفرين الداخليين بأسفل مما يبلغه بالعملية الجنسية وحدها.

أما من الناحية العاطفية فالمؤثرات نفسها التي ذكرنا سابقاً أنها تلعب دوراً في التقلصات المهبلية وفي البرود الجنسي قد تكون المسؤولة عن عدم بلوغ الارتواء وهي المخاوف والقلق والكبت والصدمات العاطفية.

والقصور عن بلوغ الارتواء قد يكون امتاعاً لا شعورياً عن الامتثال التام للعملية الجنسية. وبالطبيعة الجنسية للمرأة هو المسؤول عن قصور المرأة عن بلوغ الارتواء. فإذا نظر الزوج إلى العلاقة الجنسية على أنها وسيلة لارضاء نفسه إن المرأة إذا قصرت عن بلوغ الارتواء فإنها رغم ذلك تجتني قدراً لا بأس به من العملية الجنسية. بل أن بعض النساء لا يدرين قط ما هو الارتواء.

أما مدى تأثير القصور عن بلوغ الارتواء على المرأة فهذا يتوقف على مدى رغبتها الجنسية ودرجة اثارتها في وقت العملية الجنسية.

فإذا لم تكن رغبتها وإثارتها قريبتين فإن هذا القصور لا يضرها في شيء وإنما هو يضرها إذا كانت رغبتها متأججة وإثارتها قوية.. ومن ثم فهي خليقة بأن تظل بعد العملية الجنسية متوترة قلقة غير راضية. فإذا تكرر الأمر فقد يقضي إلى اضطرابات بدنية وعاطفية شتى.

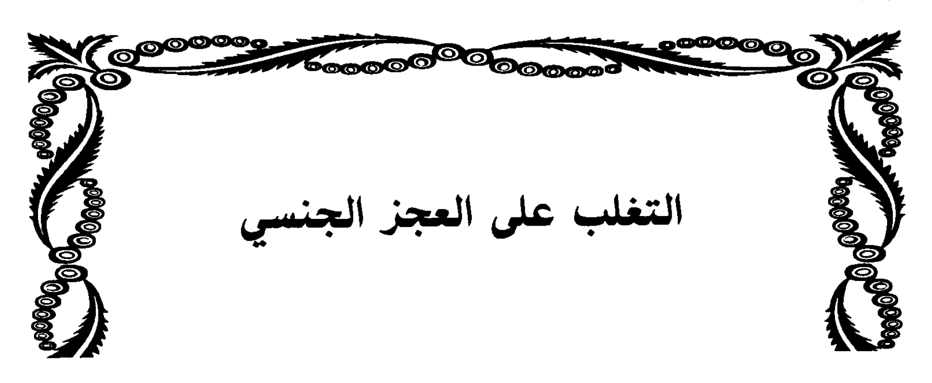
وعلاج ذلك يتوقف على ظروف الحالة، وإذا كان الزوج هو السبب فمن الواجب أن يتعلم فن العلاقة الجنسية ويدرك طبيعة المرأة الجنسية.

وإذا كان السبب هو موقف المرأة من الجنس فينبغي لها أن تتخلص من مخاوفها ومكبوتاتها.

«إذا أراد أحدكم أن يأتي أهله فلا يعجلها، فإن للنساء حوائج».

«الإمام علي عليه السلام»





التغلب على العجز الجنسي

فيما يلي تفاصيل ما يجب عمله:

١ - عليه تركيز حواسه الخمس في اتجاه واحد.

٢ - عليه اكتشاف المواقع الشهوانية التسعة لدى شريكته.

٣ - عليه الاهتمام بالعلاقات الجمالية الخمسة لدى شريكته.

٤ - عليه إيقاظ المتعة لدى شريكته كي يستطيع بالمقابل استقبال تدفق افرازاتها.

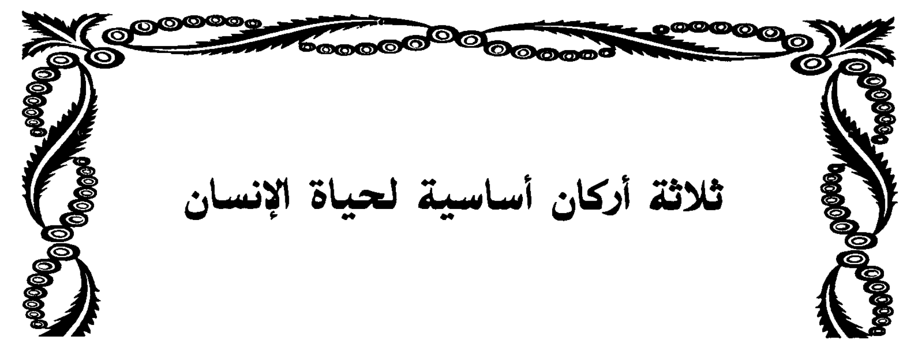
٥ - عليه ارتشاف لعابها كي يأتلف بذاره بلهاث شريكته بتناغم تام.

٦ - عليه تحاشي الوقوع في المضرات السبعة.

٧ - عليه الافادة من المنافع الثمانية للاتصال الجنسي.

إذا فعل كل ذلك تتناغم حواسه الخمسة فيما بينها ويستمتع بصحة جيدة ولا يعاني من أي مرض. ويعمل جسده بانتظام واتزان وينتصب قضيبه بشدة كلما ولج شريكته حتى أن عدوه يعجب لقدراته ويصبح صديقه وينتفي لديه كل شعور بالخزي والخجل.





ثلاثة أركان أساسية لحياة الإنسان

كان الحكماء يعتبرون أن حياة الانسان ترتكز على ثلاثة أركان أساسية هي الحب والغذاء والرياضة، وأن طول العمر يرتبط بمتانة هذه الأركان. مما لا شك فيه أن من يمارس التاو، يتمتع بصحة جيدة، لكن عليه أيضاً أن يحافظ على متانة الركنين الآخرين ويحرص على القيام بالتنفس الصحيح.

التنفس السليم

التنفس السليم علم قائم بذاته، ويتجاوز حدود هذا الكتاب، ويعتبر الحكماء التاويون أن عملية التنفس هي طاقة حيوية وليست فقط وسيلة مادية للحصول على الأوكسيجين وطرح غاز الكربون، إذ لها وظيفة أساسية أخرى هي الافساح في المجال للانسان كي يغرف من طاقات الكون اللامحدودة. حتى في العالم الغربي المعاصر، لاحظ الأطباء والباحثون، خلال السنوات الأخيرة، أن الرئتين ليستا مجرد عضوين لتبديل الهواء اللازم لتغذية الدم.

التمارين التنفسية

إن التنفس مسألة جوهرية للصحة الجسدية الروحية على السواء. مثاله أن التنفس الحجابي يلعب دوراً رئيسياً في معظم أنواع التأمل. وفي الصين الحديثة، جرى مجدداً بعث القواعد الطبية التاوية القديمة، التي سبق لها أن أعطت نتائج جيدة خصوصاً في مجال موضوع معالجة الأمراض المعوية. فالتنفس العميق أساس الصحة السليمة. ويقتضي احترام ثلاثة قواعد أساسية في التنفس السليم هي:

١ - اجلس مستقيماً ومتراخي الصدر.

٢ - مارس الشهيق والزفير بواسطة الحجاب الحاجز وحده، ومن خلال الأنف. ولا تستعمل الفم.

٣ - إطرح الهواء بتمهل من رئتيك ثم أفرغها كلياً من الهواء بالضغط عليهما ممدداً الحجاب الحاجز إلى أقصى حدّ. اطرح الهواء بتمهل وكرر هذه العملية مرات عدة.

لا شيء يستدعي التنفس بهذه الطريقة في كل حين، غير أنه يجب القيام بهذا التمرين لعدة دقائق كل يوم، حتى يصبح التنفس الحجابي العميق عملاً لا إرادياً طبيعياً أثناء النوم.

تحسين أداء الأعضاء

كان الحكماء التاويون يعتقدون بإمكانية تقوية وتحسين عمل جميع أعضاء الجسم بما في ذلك الأعضاء الجنسية، بواسطة التمارين الملائمة. فصمموا حركات مختصة لكل منها. فهناك على سبيل المثال، تمارين بصرية تساعد على تحسين النظر. ومن شأن هذه التمارين ليس فقط تقوية البصر الناجم عن الشيخوخة، بل يمكنها في بعض الحالات معالجة بعض الخلل في النظر.

يروي الدوس هاكسلاي، في كتابه بعنوان: «فن النظر» كيف نجح في إبعاد العمى عن عينيه بواسطة التمارين، بعد فشل جميع الوسائل الطبية الأخرى. ويتضمن كتابه هذا بعض المقاطع المستوحاة من التعاليم التاوية: «تأكدوا أن ضعف البصر مرتبط بالتنفس غير السليم. . . لذلك املأوا رئتيكم بالهواء بشكل هادىء ودون أي جهد، ثم افرغوهما بالطريقة ذاتها وواصلوا التحديق في الشيء الذي ترغبون رؤيته مع الاستمرار في التنفس. أن تنشيط الدورة الدموية بالهواء على هذا النحو، يرتدّ إيجاباً على النظر. . .».

نلاحظ هنا مدى الارتباط الوثيق بين الرؤية الجيدة والدورة الدموية الناشطة والتنفس الصحيح. والعملية التنفسية السيئة تنعكس ليس فقط على أداء العينين بل على جميع وظائف الجسم أيضاً. فقد لاحظ «يونغ» أن بعض المرضى كالمصابين بالعصاب النفسي والسلّ، يتنفس بشكل لاهث وسطحي لا يؤمن تجدد الهواء في الرئتين بقدر كاف ٢. مما يعني أننا لا نستخدم من سعة الرئتين إلاّ السدس.

تشكل ممارسة الجنس رياضة بدنية هامة لكنها غير كافية لأنها لا تصيب جميع عضلات الجسم. والتجربة الشخصية خير برهان. فإذا استلقيت في السرير لفترة طويلة، فأنك تصاب بآلام الظهر وتشعر بالانزعاج. غير أن القيام بنزهة قصيرة أو

ركوب الدراجة أو ممارسة رياضة كرة المضرب وسواها، تعيد إليك توازنك المفقود. يشكو العديد من الناس من آلام العمود الفقري خصوصاً عندما يتقدمون في السن، وحتى الشبان أيضاً يعانون من تقوّس الظهر. وتتعذر ممارسة الحب طويلاً إذا كنا نشكو من الآلام الظهرية.





توصيات عملية

١ - خلال الفعل الجنسي، عليكما عدم التوقف عن المداعبة، حتى تتعبان معاً ويغلبكما النعاس.

٢ - يمثل البظر والنهدان، لدى المرأة، النقاط الأكثر حساسية. لكن لا تقم بمداعبتها فوراً. داعي اليدين وقبّل ثغرها أولاً. وللمرأة مناطق حساسة أخرى تقع في ناحية الظهر بدءاً من الرأس وحتى الوركين والساقين. وهذه النقاط تختلف بين امرأة وأخرى، غير أن أهمها هي الأذنان والرقبة والخصر خصوصاً لجهة الظهر. كما يتميز داخل الساقين بحساسية كبيرة. وتكرار احتكاك بطنك ببطنها يعطيها لذة فائقة.

٣ - من المناطق الأكثر حساسية لدى الرجل، فضلاً عن القضيب، هناك داخل الأذنين والصدر في بعض الحالات. ولدى خمسة وخمسين بالمئة من الرجال تقريباً تتعرض حلمة الثدي لديهم للاثارة لدرجة الانتفاخ. وبإمكانكِ مداعبة داخل الساقين أيضاً.

٤ - من أسرار المداعبات الناجحة إبقاء الجسد ممدداً فوق الجسد الآخر بحيث يتلامسان في أكبر عدد من الأجزاء فيهما. ولا يجب أن تبقى الملامسة الغرامية جامدة: دع يديك تكتشفان جسد شريكتك، فيما جسدك يستجيب للتحولات الرهيفة في تنفسها وحركاتها.

٥ - عند افتتاح «الجلسة الغرامية»، على المرأة أن تحرص على مداعبة جسد شريكها كله وليس الاقتصار على عضوه فقط، ما عدا الحالة التي يؤدي بها انتفاخ العضو إلى إثارتها سريعاً. على صعيد آخر، إذا لم يؤدِ التصاق الجسدين إلى إثارة شريكها وبلوغه الانتصاب، عليها اللجوء إلى مداعبة قضيبه بشكل رئيسي. والرجال يستجيبون لمداعبات القضيب تبعاً للعمر. فقضيب الشاب شديد الاحساس وسريع

القذف، مما يقتضي مداعبته بنعومة، والضغط خفيفاً على الجزء القائم قرب الحشفة (الرأس) مع وجوب تحاشي هذه الحشفة قدر الامكان.

إما قضيب الرجل فيمكن مداعبته بخشونة أكثر لأن الانتصاب والقذف يتطلبان مزيداً من الوقت. وأفضل طريقة عملية لايصال الرجل للانتصاب هي مداعبة قضيبة باليدين معاً. فاليدان تثيرانه سريعاً لأن الرجل يستسيغ ضغط اليدين المجموعتين على قضيبه كأنها مدخل الفرج الضاغطة على ذلك العضو.

قد تجهل المرأة المبتدئة عادة أهمية الخصيتين والكيس في حين أن المرأة الخبيرة تعرف أن الرجل يستسيغ المداعبة في ذلك الموضع. وأفضل طريقة عملية هي إحاطة كيس الخصيتين باليد ومداعبة أسفله مع قاعدة القضيب أيضاً. وكيفما فعلت، لا تضغطي بشدة على الاطلاق.

هذا النوع من الاثارة، قد يفضي سريعاً لدى الشاب إلى المتعة العارمة، فكوني حذرة. وسوف تصلين إلى أفضل النتائج إذا جاءت مداعباتك ناعمة، واعلمي أن الاستجابة تختلف باختلاف الأشخاص. فبعضهم يستجيب لهذه المداعبات لدرجة بلوغ المتعة فوراً، فيما لا تنجح لدى الآخرين لقيام الانتصاب الكامل.

على الرجل أن يحرص على نعومة يديه ونظافتهما، إذ تندر النساء اللواتي يرغبن المداعبة بأيد خشنة، تذكّر أن يديك تجوبان أمكنة حساسة، وكثير من النساء اعتدن المداعبة على بظرهن، فلا يبلغن المتعة العارمة وذروة النشوة دون تدخل أصابعك النشطة والناعمة. فالأصابع الخشنة أو الوسخة قد تتسبب بالالتهاب أو العدوى. بعض النساء بحاجة لمداعبة نهودهن للوصول إلى النشوة. وقد تلتقي بامرأة تنفر من المداعبة اليدوية، وعليك اكتشاف ذلك، فالاحتكاك الجسدي يثيرها إلى أعلى درجة لكنها لا تحتمل أصابعك على فرجها. قد يجذب هذا الصنف من النساء بعض الرجال الذين لا يستسيغون المداعبات اليدوية.

تبادل الحديث

إذا كان علينا تعلّم فن المداعبة، فعلينا أيضاً تعلّم تبادل الحديث. وهذا لا يعني فقط ما عليك أن تقوله أو طريقة قوله. فنحن ما نزال، بشكل أو بآخر، أطفالاً في السرير، ونستجيب للأصوات أكثر من الكلمات المنمّقة. وهذا صحيح في مجال العلاقات الجنسية على وجه الخصوص.

كشف فرويد مدى اتصال جذور السلوك الجنسي بالطفولة، إذ ما نزال مشدودين إلى

جسد أمنا الدافىء وإلى صوتها الحنون. وقد أعطت صناعة السينما للصوت الدافىء مكانة لائقة في عالمها. والصوت البشري له دور مرهف وكبير. وهذا ما يجب أن يكون عليه صوتك. فالصمت الطويل خلال العملية الجنسية قد يزعج شريكتك لاعتقادها أنك لا تلقى متعتك معها. لا ننصحك بإقامة حوار فلسفي معها بل باظهار ما تشعر به من رضى ولذة معها. وعلى المرأة أن تتذكر دوماً ما يلي:

١ - قد يفسر الصمت الطويل بأنه علامة عدم الرضى.

٢ - تحاشي الأصوات الخشنة، فالجلسة الغرامية تتطلب جواً من الانسجام والاحترام المتبادل.

٣ - لا تتفوهي بالنقد أبداً مخافة وقوع ما لا تحمد عقباه على صعيد الوفاق الجنسي. إذ يخشى أن يفقد الرجل ثقته بنفسه إذا وجهتِ إليه ملاحظة في الوقت الذي يكون فيه سريع العطب أثناء ممارسته الحب.

٤ - بالمقابل، أن التلفظ بكلمة مديح بصوت ناعم حنون قد «يفعل العجائب».





سرعة القذف

يعتبر القذف السريع أحد الأسباب الرئيسية للحالات المتعددة لعدم التوافق الزوجي الذي تهدف إليه كل أسرة وكثيراً ما تقلل الزوجات بما يثرنه من مشاكل مادية أو متاعب حول مواضيع اجتماعية، بعدم التوافق في حياتهن الزوجية وهن بذلك يبررن ما يشعرن به من خيبة أمل في أعز ما تهدف إليه الحياة الزوجية وتقصد به الاستمتاع الجنسي.

فالقذف السريع يعتبر الخطوة الأولى للعنة أو بعبارة أخرى للضعف الجنسي، ولهذا ينشأ في أغلب الحالات عن الأسباب نفسها التي تسبب العنه، ولهذا تعتبر حالات القلق سواء منها ما يعانيه الفرد في كبره أو خلال مراهقته مسؤولة عن سرعة القذف عند الرجال.

وقد تكون سرعة القذف ظاهرة نوعية لا تظهر إلا عند الاتصال بامرأة معينة دون أخرى، وقد تكون الحالة النفسية الوقتية للفرد هي السبب في سرعة القذف، ومن أمثالها حالة الخوف الشديد والتهديد بفقدان المركز الاجتماعي أو الاقتصادي أو إنعدام الأمن.

❀ دور الزوجة في علاج سرعة القذف:

يعتبر تعاون الزوجة في علاج مثل هذه الحالات لا يؤدي أي نوع من أنواع العلاج إلى نتيجة مرضية، ذلك أن المرأة غالباً هي الشريك الذي يعتبر موقفه من الحالة سبباً في كل ما يعانيه الشريك الآخر من القلق الذي يؤدي إلى القذف.

فنظرة الزوجة إلى فشل زوجها تكون غالباً السبب الرئيسي لعدم شفائه. فإذا احتقرته وأذلته وأكثرت الجدال معه حول هذا الموضوع، وحول رغبتها في أن يغير من طريقته وإلا هجرت فراشه، كل ذلك يعقد الأمور ويجعل الإصابة مزمنة.

ولا شك أن الزوج يدرك تماماً ما يسببه القذف السريع للزوجة من ضيق الأمر الذي

يقلقه كثيراً، وكلما ازداد قلقه قل احتمال نجاحه في التخلص من ذلك في المرات التالية.

ولهذا تستطيع المرأة أن تشعر الرجل بأنه نجح في مهمته الجنسية وخاصة عندما توجهه إلى استخدام الطرق التي تكون أكثر إثارة لها. وبذلك تشجعه وتعيد إليه الثقة بنفسه بطريقة هادئة رشيدة، فيقل قلقه ويمكن أن يحصل على النجاح بعد ذلك. عندما يتم لزوجته التعبير الجنسي بأية وسيلة قبل ان يتم هو القذف بسرعة.

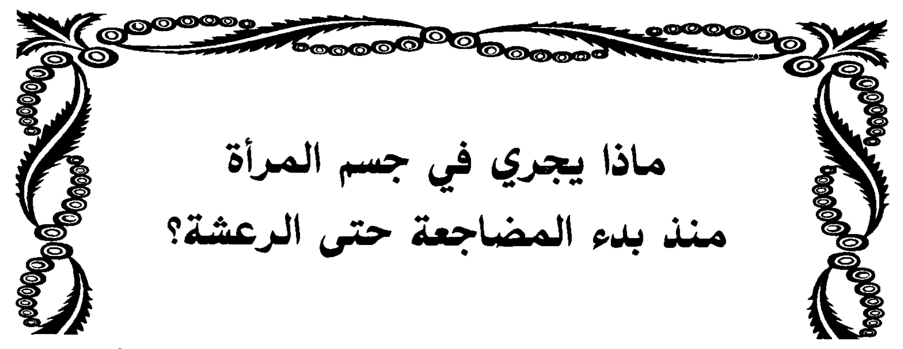
فنجاح الزوج أو فشله يتحدد بموقف الزوجة منه ومن متاعبه وطريقة معاونته على التخلص منها.

إن العلاج النفسي لحالات القذف السريع في العبارات النفسية يقوم أساساً على تخليص المريض من أسباب القلق العامة والخاصة. وهو علاج محدود الأثر إذا لم يسايره تماماً معاونة الزوجة. وهذا لا يمكن للمعالج أن يتحكم فيها دون أن تكون الزوجة متفهمة للموقف ولديها من الحكمة ما يجعلها تدرك أهمية الدور الذي تلعبه في العلاج.

إن من يعانون من القذف السريع أكثر قلقاً ممن يعانون العنة لأن الفئة الأولى من المرضى تعتقد أنها في حالة لا أمل من الشفاء منها، بينما يزداد الأمل عند الفئة الأخرى.

والقذف السريع يحتاج إلى تعاون كل من يعنيهم الأمر للتخلص منه وأول هؤلاء الزوجات اللاتي يتوقف نجاح العلاقة على طريقة معاونتهن لأزواجهن في الموقف عامة والمواقف الجنسية الخاصة.





ماذا يجري في جسم المرأة منذ بدء المضاجعة حتى الرعشة؟

من تزيُّت المهبل إلى نشوة الرعشة والإرتواء، يمرُّ جسد المرأة بتبدُّلات مُثيرة ومُتسارعة.

منذ لحظة تحرُّك الشهوة وتنشُّط الرغبة، وحتى لحظة تفجُّر ينبوع المتعة الجنسية، تجري عدّة تغيُّرات هامّة في جسم المرأة. ولكي نفهم هذه التغيُّرات، لنعُدْ إلى تكوين المهبل وننظر إليه كجزء من الجهاز التناسلي حتى نرى الإستجابة التي تحدث داخله منذ الإثارة الأولى وحتى الرعشة الأخيرة.

تزيُّت المهبل وترطُّبه

إن أول ردُّة فعل في حال الإحساس بالإثارة، مهما كانت، لدى المرأة، هي تزيُّت المهبل وترطُّبه. وقد رأينا في أن «عدَّتي برْتولان» المستترتين خلف سماكة الشفرين الكبيرين عند مدخل المهبل تزيِّتان المهبل حالما تزداد الشهوة الجنسية. ومن جهة أخرى، تفرز جدران المهبل نوعاً من قطرات «الندى» أو الرطوبة الشبيهة بالعَرَق، وتتضاعف كمِّيتها بفعل التهيُّج. وفي الوقت نفسه، تتباعد جوانب جدران المهبل بعضها عن الآخر تلقائياً عند ولوج عضو الرجل.

الشفران الكبيران والصغيران

تنفتح هذه الأشفار الأربعة عند بدء العمل التناسلي وتزداد حجماً، لأن قناة المهبل تتمدَّد وتتَّسع في ثُلُثَيْها العُلْوِيَّيْن. . فيزداد طول المهبل من ٨ إلى ٩ سنتيمترات ليبلغ ١١ أو ١٢ سنتيمتراً أو أكثر.

وحسب دراسة الخبيرين الأميركيين الدكتورة فرجينيا جونسون وزوجها الدكتور وليام ماسترز، فإن رأس البظر ينتفخ، ويبرز، ويغدو صلباً، أي أنه يدخل في «مرحلة التهيُّج»، وهي المرحلة الأولى.

وتلي «مرحلة التهيُّج» مرحلةٌ ثانيةٌ تُسمَّى «مرحلة السهل» يزداد فيها الهياج وتقوى الإثارة، ويتمدَّد الثلث الأخير من المهبل (القريب من الفَرْج) إذ يتدفَّق إليه الدم من العروق، فتحتقن جدرانه، ويضيق مدخله بمقدار الثلث. وينتفخ الشفران الصغيران حالَ تدفُّق الدم إليهما أيضاً. وتلاحَظ زيادة جديدة في طول المهبل وعرضه على مدى الثلثين العُلْوِيَّيْن. وتغدو المرأة جاهزة لاستقبال عضو الرجل والتجاوب مع تحرُّكاته ذهاباً وإياباً، دخولاً وخروجاً، وهذا ما يُضاعف بدوره مجدَّداً الهياج الجنسي. وقد تدوم «مرحلة السهل» حوالي ١٠ دقائق لدى المرأة، في حين أنها لا تدوم لدى الرجل أكثر من ٣ دقائق.

وبعد «مرحلة السهل» تأتي «مرحلة الرعشة» حيث يصل الضغط أو التوتر الجنسي إلى ذروته، وتحدث الرعشة، وتُصاحبها نشوة الإرتواء، أي بلوغ قمَّة المتعة الجنسية.

إن المحطة الأولى في مرحلة الشعور بالرعشة لدى المرأة تمنحها الانطباع بأن «كل كيانها قد تجمَّد». وهذا لا يدوم سوى لحظة، إذ يتبعها فوراً الإحساس باللَّذة القصوى المنطلقة من البظر، وأحياناً من أول المهبل، قبل أن تنتشر في كل الحوض، ثم تمتد إلى سائر أنحاء الجسم.

إيقاع التنفُّس وخفقان القلب

ثم يطرأ التبدُّل على جسد المرأة ككل، إذ ينتشر الشعور بالنشوة من عضلات الجذع إلى سائر الأعضاء، ويرتفع إيقاع التنفُّس العادي من ١٠ أو ١٤ مرة في الدقيقة إلى حوالي ٤٠ نَفَساً في الدقيقة الواحدة. وكذلك تتسارع ضربات القلب، وقد يصل عددها إلى ١٨٠ ضربة أو خفقة في الدقيقة. ولا يلبث ثلث المهبل من جهة الفَرْج أن يتقلَّص ويتمدَّد بصورة متتالية. وينتفخ النهدان بفعل ضغط الدم ويزداد حجمهما. وتنتصب الحلمتان وتقسوان، وتتجعَّد هالتهما وتتقلَّص، وينتشر الإحمرار على جِلْد أعلى الصدر والعنق.

الحرارة تجتاح جسم المرأة كلّه

وفي الحال، تنتشر في سائر جسم المرأة حساسية فائقة، ترافقها حرارة تحرِّض الأعضاء على الإحساس بلذَّة غامضة يصعب تفسيرها أو وصفها بدقَّة. وبعد ذلك، تشعر المرأة أن الجزء الأسفل من مهبلها بدأ يتقلَّص. وفي نفس الوقت تقريباً، يتقلَّص الرحم بدوره بواسطة مَسَابر (مفردها مسبر) أو أميال (مفردها مِيل) كائنة داخل الرحم ذاته.

ولقد وضع الخبيران الأميركيان ماسترز وجونسون سُلَّماً لازدياد الرعشة، كما شرحنا. وهكذا، تنشأ ثلاثة أو أربعة تقلُّصات أثناء الرعشة المعتدلة، وحوالي ٥ أو ٨ تقلّصات أثناء الرعشة القوية، وما يتراوح بين ٨ و ١٢ تقلُّصاً أثناء الرعشة الشَّديدة القوة والنادرة الحدوث. وخلال ذلك كلّه، تتتابع موجات اللّذة، وتتواصل تدفُّقات الارتواء، فتعمّ كيان المرأة بأجمعه.

وتجدر الإشارة هنا إلى ناحيتين:

الأولى: هي أن المتعة، وإنْ كانت تخضع لبعض التبدُّلات الجسدية والآليّات الفيزيولوجية كما رأينا، إلاَّ أنها تتأثَّر وتتغيَّر بحسب المزاج الخاص لكل امرأة، وهو مزاج يختلف من امرأة إلى أخرى.

والناحية الثانية: هي أن رعشة المرأة، إجمالاً، هي رعشة قصيرة، تدوم ما بين ٣ و ١٥ ثانية.

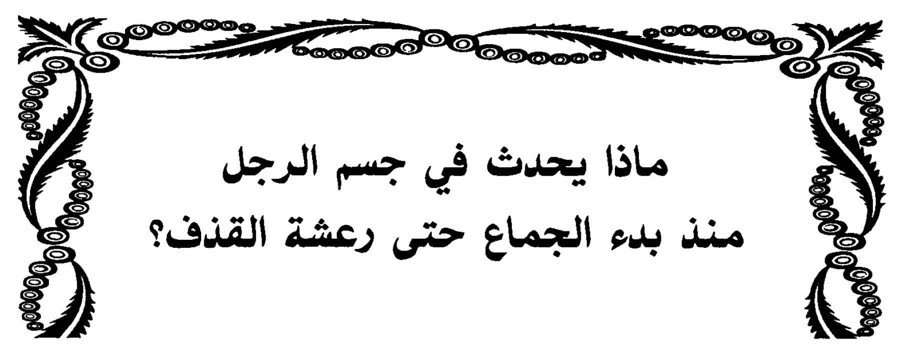
همود التوتر الجنسي

بعد انقضاء الرعشة، يهبط التوتر أو الضغط الجنسي، وتليه مرحلة الارتياح أو السكون **المُطلَق**، وهي التي يُطْلَق عليها عادة اسم «مرحلة الارتواء». فيتراخى الجسم، وتطرأ **تبدُّلات على** وظائف الأعضاء التناسلية، فيزول احتقان الحوض بسرعة، ويزول كذلك احتقان أسفل المهبل الذي كان يتقلَّص ويتمدَّد. وبالتالي، يتَّسع قُطْر قناة المهبل، ويعود أعلى المهبل (أي ثلثاه العُلْوِيَّان من جهة الرحم) إلى حجمه الطبيعي تدريجيّاً. وإذا بالغشاء المخاطي في المهبل، الذي أصبح لونه بنفسجيّاً منذ ثوانٍ بفعل ازدياد الضغط والهياج الجنسيَّيْن، يستردُّ لونه العادي رويداً رويداً، أي في خلال ١٠ أو ١٥ ثانية.

ويعود الثديان إلى حجمهما العادي، ويزول الإحمرار من على جِلْد الصدر والعنق، وكذلك يتراجع احتقان الشفرين الصغيرين.

أمَّا إذا عادت مرحلة تزيُّت المهبل من جديد، فمعناه أن الإثارة الجنسية قد استؤنفت من جديد، وأن دورة التهيُّج الجنسي ستتواصل حسب المراحل التي ذكرناها في جسم المرأة مجدّداً.





ماذا يحدث في جسم الرجل منذ بدء الجماع حتى رعشة القذف؟

من انتصاب القضيب إلى رعشة القذف، تمرُّ الأعضاء التناسلية لدى الرجل بسلسلة مدهشة من التحوُّلات والتبدُّلات.

كما أن تبدُّلات كثيرة تطرأ على الأعضاء التناسلية لدى المرأة خلال الجماع، فإن الأعضاء التناسلية لدى الرجل تشهد تبدُّلات فيزيولوجية مختلفة تطرأ على قضيب الرجل (عضوه)، والخصيتين وكيسهما (الصَّفَن)، وثديي الرجل أيضاً.

انتصاب القضيب

إن انتصاب القضيب هو الدلالة القاطعة على تهيُّج الرجل واستجابته للمثيرات الجنسية التي قد تكون جسديَّة، كالمداعبات والملامسات، أو نفسيَّة أو حسِّيَّة أو معنويَّة كالتخيُّلات والذكريات، والروائح والأصوات، والأفلام والصُّوَر والمناظر. . .

وهنا أيضاً، يحدِّد ماسترز وجونسون مراحل متتابعة للجماع. أولى هذه المراحل هي «مرحلة الإثارة». فبعد أن يكون القضيب مرتخياً وصغيراً ومجعَّداً في حالة الراحة الطبيعية، لا يلبث _ في مرحلة الإثارة _ أن يغدو صلباً وأملس وطويلاً، بفعل تدفُّق الدم إلى تجاويفه الاسفنجية، الأمر الذي يؤدِّي إلى انتصابه. فيتحوَّل القضيب من طول ٧ سنتيمترات وقُطر ٥ سنتيمترات تقريباً في حالة الإرتخاء العادية، إلى طول ١٤ سنتيمتراً وقُطر ١٠ سنتيمترات تقريباً.

والذي يُسبِّب الانتصاب فيزيولوجياً هو تدفُّق الدم إلى الفجوات الأسفنجية، وعددها ثلاث فجوات، تتوضَّع داخل عضو الرجل. وتجتاز داخلَ العضو قناةُ القضيب أو مجراه، وهو مسلك داخلي وظيفته نقل السائل المنوي (وكذلك البول) إلى خارج القضيب. ويجتاز جزءٌ من هذه القناة غدَّة البروستات، حيث يُسمَّى قناة البروستات.

وحين ينتصب العضو يرتفع قليلاً نحو جذع البدن، وقد يكون مائلاً إلى جهة اليمين أو اليسار.

وفي المرحلة الثانية المعروفة باسم «مرحلة السهل»، يكون القضيب قد انتفخ انتفاخاً كاملاً يُدعى الانتصاب. ويُصبح مستعدّاً لولوج مهبل المرأة. وخلال الإيلاج، وبفعل حركة الذهاب والإياب داخل المهبل وسائر التحرُّكات، يشعر الرجل بلذَّة متنامية، إلى أن يشعر بدنوّ قذف سائله المنوي.

عندها، تنفتح البروستات، من جهة على المثانة، ومن جهة أخرى على القضيب. وتتحكَّم بكلٍّ من هاتين الفتحتين عضلةٌ تُسَمَّى العضلة العاصِرَة، لإقفالهما قبل القذف. ويعمل هذان الطرفان وكأنَّ كل واحد منهما مجهَّز بمزلاج، فيُغْلِقان قناة البروستات إغلاقاً مُحكماً لمنع سريان البول في هذه القناة التي لا تعود تنفتح إلا على هذين المسلكين داخل البروستات وداخل القضيب، أوّلاً لاختزان السائل المنوي الذي تصنعه الخصيتان، وثانياً لاختزان إفراز الحويصلات المنوية، أي الإفراز السميك اللَّزج الذي تفرزه الغُدَّتان اللَّتان تعلوان غُدَّة البروستات، والذي يُضفي على السائل المنوي لزوجة وكثافة بعد امتزاجهما.

وهكذا تمتلىء غُدَّة البروستات بالسائل، ويضغط هذا المزيج على قناة البروستات بقوَّة، إذ تكون قد اختزنت حوالي ٣ أو ٤ سنتيمترات مكعَّبة من السائل المنوي.

القذف والرعشة

عند القذف، تنفتح قناة البروستات إلى أسفل، وتحمل السائل وتقذفه عبر فتحة رأس القضيب بسرعة داخل المهبل، ليصل إلى آخر المهبل، وهي تخرجه بواسطة دفقات قوية متقطِّعة تدوم كل دفقة منها نحو أقلّ من ثانية في البدء، وبعد ثلاث أو أربع دفقات تخفُّ السرعة وتتباطأ الدفقات لتدوم بضع ثوانٍ.

وبعد مرحلة رعشة القذف، تأتي مرحلة نشوة الارتواء. فيفقد عضوُ الرجل نحو مرَّة ونصف حجمه المنتصب، وذلك خلال بضع ثوانٍ، ثم يعود إلى حجمه الطبيعي ويرتخي. وتظل فتحة رأس القضيب مغلقةً برهةً قليلة، ثم تعود قناته إلى وظيفتها المعتادة، وهي وظيفة إفراغ بول المثانة.

الخصيتان وكيسهما

يغلِّف الخصيتين كيسٌ أو وعاء يُسمَّى الصَّفَن. والخصيتان هما غدَّتان تصنعان الحيوانات المنوية والهرمون الجنسي المذكَّر.

وهناك عضل داخل الصَّفَن أو الكيس يُدْعَى «دارتوس»، يقوم بدور منظِّم الحرارة،

فهو يحفظ الحرارة هناك على مستوى ٣٥ درجة مئوية بصورة مستمرة، وهي الدرجة اللازمة لحسن عمل الخصيتين. فإذا تضاءلت هذه الحرارة، تقلّصت الخصيتان، كما يحصل خلال أوقات البرد في الشتاء مثلاً. وبالعكس، فإن الخصيتين تتمدّدان عندما ترتفع هذه الحرارة، كما يحدث خلال أوقات الحَرّ في الصَّيف مثلاً.

ماذا يحدث للصَّفَن خلال الجماع؟ بمفعول التنشيط الجنسي، ينتفخ وعاء الخصيتين هذا، وتزول تجاعيده التي ترافقه في حالة الإسترخاء والراحة، بعد أن يتدفّق إليه الدم عند انتصاب القضيب. وبعد قذف السائل المنوي، يزول احتقان الصَّفَن بسرعة، وتعود إليه تجاعيده. وتدوم مرحلة الارتواء ما بين ٥ دقائق و٢٥ دقيقة، حسب الأشخاص، وحسب درجة الهياج.

وماذا يحدث للخصيتين نفسيهما خلال الجماع؟ ترتفع الخصيتان داخل الصَّفَن ارتفاعاً جزئيّاً، ابتداءً من «مرحلة الإثارة» الأولى. ويزداد هذا الارتفاع حين يبلغ الرَّجُلُ «مرحلة السهل»، فتصل الخصيتان إلى أسفل قسم الحوض الممتدّ ما بين الشَّرْج والأعضاء التناسلية الخارجية. وقد لاحظ الأطباء أنه إذا لم يتمّ ارتفاع الخصيتين ارتفاعاً كاملاً، بل ظلّ جزئيّاً، فإن كمية السائل المنوي المقذوف تنخفض إلى أقلّ من الكمية المعتادة.

ومن جهة أخرى، يزداد حجم الخصيتين نحو ٥٠٪ بسبب الاحتقان الناجم عن تدفُّق الدم إلى الأعضاء التناسلية.

وأثناء مرحلة الرعشة، تظلُّ الخصيتان في الحالة ذاتها دون تبدُّل. أما في مرحلة الارتواء، فتعود الخصيتان إلى حجمهما العادي، وتنزلان إلى مستواهما المألوف، وذلك خلال فترة تختلف حسب الأشخاص وتتراوح بين ٥ دقائق و ٢٥ دقيقة.

❀ ثديا الرجل

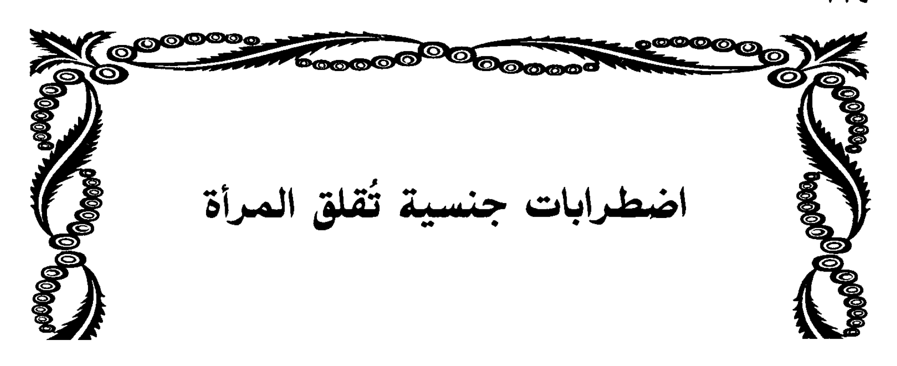
هذا الثديان هما حسَّاسان لدى ملامستهما عند ٥٠% من الرجال. وفي أواخر «مرحلة الإثارة» الأولى تنتصب الحلمة وتنتفخ هالتها، ويغدو لونها غامقاً. وتدوم ردَّة الفعل هذه حتى «مرحلة الارتواء».

❀ التنفُّس ونبضات القلب

تزداد سرعة التنفُّس خلال «مرحلة السهل»، وخلال مرحلة رعشة القذف، فتنتقل من ١٠ أو ١٤ نَفَساً في الدقيقة إلى ٣٦ أو ٤٠ نَفَساً في الدقيقة. أما نبضات القلب، فيرتفع

عددها من حوالي ٧٢ نبضة في الدقيقة إلى ما يتراوح بين ١١٨ و ١٨٠ نبضة في الدقيقة. وهكذا، يرتفع أيضاً ضغط الدم في الشرايين، مع العلم أن بعض الرجال يتعرَّقون بغزارة بُعَيْد قذف السائل المنوي، أي خلال اكتمال مرحلة الارتياح الأخيرة.





اضطرابات جنسية تُقلق المرأة

تشكو معظم النساء من مشاكل مُتفاوتة، دورية أو مفاجئة. . . بَيْدَ أن جميعها لا تدعو إلى القلق، بل تقتضي وعياً كافياً وتفهُّماً كاملاً!

متاعب الحيض

تترافق العادة الشهرية، لدى معظم النساء، ببعض المتاعب. فتشعر بعض النساء بآلام، مختلفة الحدَّة، قبل الطمث أو خلاله. وبعض النساء يعتبرن هذه الآلام «نذيراً» أو مؤشِّراً على قرب الحيض.

ولكن هذه الآلام كثيراً ما تُدْخِلُ المرأة في دوَّامة نفسية من القلق والاضطراب وتُسيء إلى حياتها الزوجية، نفسيّاً وجسديّاً، وبخاصَّة بالنسبة إلى الزوجة التي تتخبَّط في الاضطراب والتوتُّر فترة لا تقلُّ عن أسبوع أو عشرة أيام من كل شهر على وجه التقريب. ففي مثل هذه الحالة، تُصبح المرأة شديدة الحساسية، كثيرة الإنزعاج، عصبية المزاج، عدائيَّة المواقف، وقد ترى الدنيا بمنظار أسود، وقد لا تتورَّع عن صبِّ جام غضبها على أقرب الناس إليها: زوجها!.

ومن الناحية الطبيعية، تشعر المرأة بصداع، أو انزعاج، أو انتفاخ، أو ضغط في ثدييها، كما أن وزن بعض النساء قد يزداد خلال الدورة الشهرية. وتميل المرأة إلى التخفيف من نشاطاتها، وتفضِّل عدم المُشاركة في الحياة الإجتماعية والعائلية. وقد تشعر المرأة أيضاً في أيام ما قبل الحيض بشهوة جنسية حادَّة تصل إلى درجة الشَّبَق الجنسي. وقد تخفُّ هذه الشهوة وتزول مع بدء الحيض أو انتهائه لدى بعض النساء، أو - على العكس - قد تزداد وتقوى لدى البعض الآخر منهنَّ. وهكذا تسير الأمور لدى المرأة منذ عهد المراهقة وحتى سنِّ الإياس أي سنِّ انقطاع الحيض نهائيّاً (بين الأربعين والخمسين من العمر)، وتتكرَّر هذه المشاعر أو المشاكل كلَّ شهر بصورة متواصلة.

آلام الجماع

إذا شَعَرَت الزوجةُ ببعض الألم عند ولوج عضو زوجها في المهبل، فلا بُدَّ أن يكون لديها بعض الاضطراب الجنسي. وننصح هذه الزوجة وأمثالها بمراجعة الطبيب المختصّ دون إبطاء، إذ لا يجوز أن تترك المرأة نفسها وهي تعاني بِصَمْتٍ من هذا الألم الذي قد يعكس خللاً صحيّاً معيَّناً، فضلاً عن أنه قد يُوَلِّد مشاكل خطيرة في العلاقات الزوجية. وللأسف، تهمل معظم السيِّدات الأمر، وتكتفي بعض السيِّدات بالتخلِّي عن المجامعة، وهو ما قد ينفِّر زوجها منها في آخر المطاق.

والواقع أن هناك نوعين من الألم:

النوع الأول: هو الأوجاع السطحية الخارجية التي تتكوَّن من ألم مفاجىء يحدث لحظة دخول عضو الرجل في المهبل. وأسباب هذا النوع هي، في الغالب، التهاب المهبل (الذي يمكن أن يُعالج اليوم بطريقة ناجعة وحاسمة)، أو ضيق استثنائي في الناحية التناسلية للمرأة.

أما النوع الثاني: فهو الأوجاع الشَّديدة التي تتكوَّن من ألم مستمرّ في أواخر المهبل طيلة فترة ممارسة الجماع. وأسباب هذا النوع هي، في الغالب، عضوية، كوجود بَيْت شَعْر أو كيس شَعْر في المبيض مثلاً يمكن استئصاله بعملية جراحية بسيطة، أو كالتهاب في الرحم أو في مسلك أحد المبيضين وهو ما قد يحتاج إلى معالجة خاصَّة وطويلة الأمد، أو كعلَّة أخرى تُصيب أحد هذين المسلكين المتَّصلين بالرحم، أو كوجود أنسجة غريبة في داخل الرحم أو في الأجهزة المجاورة، وقد يصف الطبيب لمعالجتها أقراصاً طبيَّة خاصة.

وبديهيٌّ أن الكشف السريري والفحص العام الذي يجريه الطبيب هو الذي يُتيح له إجراء التشخيص الصحيح واللازم، وانطلاقاً من التشخيص يُبادر إلى معالجة الأسباب والعلل المكتشَفة. وإذا لم يُوَفَّق الطبيب إلى الإهتداء إلى الأسباب العضوية الحقيقية عن طريق التشخيص، فإنه يتحتَّم عليه أن يبحث عن الأسباب النفسية التي قد تكون وراء هذا الاضطراب المؤلم. وقد تبيَّن من بعض الحالات أن هذا الاضطراب المؤلم قد يكون ناجماً عن انحرافات في الشخصيَّة مَرَدُّها إلى تربية متزمِّتة أو جاهلة، أو الاعتقاد بأن الجنس مسألة قذرة، أو شعور الزوجة بالخَجَل والذَّنْب أثناء الجماع لاعتقادها بأنها تقوم بشيء رهيب.

اضطراب المهبل ورفض الجماع

إن التقلُّص اللاإرادي وغير المقصود في عضلات المهبل يجعل دخول عضو الرجل فيه مستحيلاً. ويقتضي إجراء الفحص اللازم لدى الطبيب استخدام سدادة من القطن أثناء سيلان دم الحيض لتدارُك هذه الحالة الصعبة. وينجم عن التقلُّص المذكور تضيُّق شديد يحول دون الإيلاج، وقد تكون أسبابه عوامل نفسية، من مثل الكبت أو الندم. وقد تُساعد إطالة فترة المداعبات التمهيدية على إيقاظ رغبة المرأة إلى درجة تؤدِّي إلى التخفيف من التقلُّصات والتشنُّجات العضلية في منطقة الحوض، الأمر الذي قد يسمح بالإيلاج.

ويطرح الطبيب المُعالِج عدداً من الأسئلة على السيِّدة الشاكية ليتحقَّق من العناصر المكوِّنة لإصابتها بهذه العلَّة، قبل أن يقرِّر إجراء الفحص المخبري الصعب لأن المهبل ينغلق لدى أية ملامسة حتى من يد الطبيب أو الطبيبة. وهذا قد يدلُّ على أن هناك سبباً غير عضوي لهذا الاضطراب الجنسي، وأن المنشأ هو نفسي وعصبي.

وبعد ذلك، يُبادر الطبيب إلى إرشاد الزوجة إلى ما ينبغي عليها أن تفعله، ويدلُّها على أفضل السبل لتحاشي هذا التشنُّج. ولعلَّ الارتياح النفسي والجسدي العام هو أنجع وسيلة للتغلُّب على هذه المشكلة، بالإضافة إلى محاولة الزوجين استعمال الممارسات اللَّطيفة والمحاولات المتتابعة بكل رِفْق ولين، حتى يتمَّ الولوج الكامل في المهبل. وإن تكرار المحاولات الناعمة، بهدوء وصبر، كفيلٌ بتذليل العقبة المذكورة وإزالة التشنُّجات التي تعتري المهبل وتعيق الجماع وتعرقل الفعل الجنسي.

البرودة الجنسية النسائية

يعني تغيير البرودة الجنسية لدى المرأة عدم اكتراثها بالعلاقات الزوجية نتيجةً لعدم شعورها بالإثارة ولعدم تمتُّعها بالإرتواء أثناء ممارسة الجنس.

وإذا عدنا إلى الوراء قليلاً في عصور التاريخ، لوجدنا أن القرون الماضية كانت حافلة بالتزمُّت والجهل في القضايا الجنسية، بحيث أن عدداً كبيراً من المجتمعات كان لا يعترف بالعلاقات الجنسية بين الزوجين إلاَّ للتناسل وحِفْظ الجنس البشري، لا للمتعة واللَّذَّة. وكانت اللَّذَّة تُعْتَبَر أحياناً أمراً خسيساً أو مُعيباً، على الأقل بالنسبة إلى المرأة وحدها دون الرجل. وفي حين لم يكن الرجل يأبه لتذوُّق المرأة أيَّة لذَّة أو رعشة، فإن المرأة كانت غالباً ما تجهل وجود شيء اسمه الرعشة. كان الرجل يكتفي بقذف سائله المنوي كبرهان على إتمام العملية الجنسية، بينما كان يتحتَّم على الزوجة

أن تقدِّم كامل الولاء والطاعة والامتثال الأعمى لمتطلّبات الرجل والقيام «بفروض الزواج» المترتبة عليها كأحد أنواع المسؤولية الملقاة على عاتقها وليس كحقٍّ لها، ولمجرَّد إرواء شهوة شريك حياتها، وإرضاء أهوائه، وإشباع رغباته.

وكان القمع الجنسي يحرِّم كل تعبير عن الشهوة ويحظِّر كل تفكير بالمتعة خارج إطار التصميم على الإنجاب والتناسُل بين الزوجين. وكانت العادة السرِّيَّة تُعْتَبَر مرضاً خطيراً يؤدي إلى الهَوس، والجنون، والعمى، والصَّمَم، وتساقط الشعر إلخ...

وكان من الصعب على العالم النفسي الشهير سيغموند فرويد أن يحدِّد رعشة المرأة إلاَّ من خلال ما حاول أن يسمعه من ملاحظات واردة في ثنايا قصص مرضاه، وقد سمَّى هذه الرعشة «القارَّة المجهولة». بكلام آخر، كان يستحيل على فرويد أن يواجه الحقائق في وقت كانت الأخلاقيات تَعْتَبِر أن ممارسة الجنس هي وسيلة تهدف إلى التناسل فحسب دون الالتفات إلى مشاعر اللذَّة لدى المرأة. ولكي يُرْضِي فرويد الاتجاهات السائدة لدى معاصريه، أعلن عن وجود نوعين من الرعشة لدى المرأة:

الأول: طفولي مراهق يحصل بالملامسة.

والثاني: بالغ راشد ينجم عن الإيلاج أثناء الجماع. واعترف، على كل حال، بأن وظيفتَيْ تذوُّق اللذَّة وتحقيق الإنجاب لا تتطابقان دائماً بكل معنى الكلمة.

وسرعان ما توالت أبحاث الاختصاصيين، وقد تَوَّجَتْها دراسات ماسترز وجونسون في أميركا بفضل الدقة التي اتَّصفت بها دراساتهما لقياس مدى الاستجابة الجنسية لدى المرأة ومدى اللَّذَّة والرعشة لديها. وكان العالم الهولندي الشهير ثيودور فان دي فيلْد قد قام بدراسات معمَّقة نَشَرَ معظمها في كتابه «الحُبّ الكامل»، حيث اعتبر أن مداعبات الرجل ومبادراته في العلاقات الزوجية هي العامل الأهمُّ في إيقاظ شهوة المرأة التي قد توصف بالبرودة أو تَتَّسم بقلَّة الخبرة. وهكذا، وبعد أن كان التفكير السائد يعتبر أن الملامسات والمداعبات هي شرٌّ وانحطاط، صار العلماء يؤكِّدون أن الملامسات والمداعبات هي شرعية وأخلاقية وصحِّيَّة.

وتفيد خلاصة التجارب والدراسات الحديثة أن الجماع الذي تتطلَّبه الطبيعة البشرية يجعل المرأة تشعر بالإثارة المهبلية والبظرية معاً. ويستطيع الزوجان مساعدة الطبيعة بما يمكن أن يرافق الولوج في المهبل من تنشيطٍ للبظر أيضاً بعد المداعبات المعروفة. وهذه هي الطريقة التي ينصح بها جميع الاختصاصيين من أجل إتاحة الفرصة للمرأة «الباردة» أن تحصل على الرعشة التي تحقُّ لها أثناء العلاقات الزوجية. ولقد أعار الدكتور فان دي فيلْد اهتماماً شديداً للمداعبات التي تُثير شهوة الزوجة وتسمح بتزييت

المهبل بغية تسهيل الإيلاج. ويَعتبر البعضُ أن المداعبات المُثيرة تحرِّك الشعور الجنسي وقد تبلغ به الذروة إذا أُحسن استعمالها. أما الزوج الذي لا يكترث بشعور زوجته الجنسي، فإنه قد يستطيع القيام بالجماع، ولكنه سيقوم به بصورة غريزية وحيوانية وأنانية، وسيدع شريكته مضطربة ودون ارتواء أو إشباع.

وقد حظيت دراسات فان دي فيلْد بترحيب علمي واسع، وظلَّت نصائحه وتوجيهاته معمولاً بها حتى اليوم في مضمار المعالجة الجنسية لشفاء برودة المرأة.

غير أن التقارير التي نشرها الطبيبان ماسترز وجونسون سرعان ما تفوَّقت وطغت على كل ما سبقها، وأنْسَت الناس ما كان كتبه صاحب كتاب «الحُبّ الكامل» الهولندي. وتميَّزت أبحاث هذين الخبيرين بثلاثة أمور هامّة هي: تطوُّر التقنية الجنسية، والإمعان في التحرُّرية الجديدة، وتوعية الجمهور على حقائق أكيدة وثابتة لطالما كانت غائبة ومجهولة.

وفي مجال رعشة المرأة، ظَهَرَ لماسترز وجونسون أن هناك سلسلة تقلُّصات لا إرادية تحدث في منطقة الحوض، ويتراوح عددها بين ٣ و ١٥، حسب درجة الإثارة، وتتباعد فيما بينها بمقدار ثانية واحدة من الوقت تقريباً. ولذلك، يُستنتَج أن مدَّة الرعشة لا تتجاوز ١٢ ثانية في المتوسِّط.

وجاء هذا الكَشْف الذي طلع به ماسترز وجونسون ليضع حدّاً للتكهُّنات والخزعبلات الناجمة عن قرون من الكبت الجنسي حيث كانت الفكرة السائدة تقول بأن لا حَظَّ للمرأة بالوصول دوماً إلى الرعشة، وأن المرأة لا تختبر إلاَّ رعشة واحدة في خاتمة كل جماع. والواقع أنه مهما كان سبب الإثارة، وسواء تمَّت الإثارة بملامسة البَظْر، أو المهبل، أو مداعبة الثديين، أو بواسطة التخيُّلات والقراءة الجريئة والأفلام المُثيرة، فإن الرعشة تكون هي ذاتها في جميع الحالات، أي عن طريق سلسلة تقلُّصات في منطقة الحوض.

١- إن جهل ردَّات فعل المرأة واستجابتها الجنسية يمكن أن يؤدِّي إلى تشوُّشها واضطراب علاقتها الزوجية.

٢- يمكن للمرأة أن تحصل على الارتواء الجنسي إذا سبقت الإيلاج ملامساتٌ ومداعبات تُهَيِّىء المرأة للإيلاج، شرط أن يتناغم الإيلاج، وما يرافقه من دخول وخروج عضو الرجل، مع سائر أجزاء العملية الجنسية، وبخاصةٍ لجهة الاهتمام بإبقاء المرأة في وضعية الإثارة، مع الاهتمام الكافي بأحاسيسها والحرص على إعطائها نصيبها من المتعة.

٣ - إن تفاهم الزوجين وتصارحهما ومعرفتهما بما يرضي كلاً منهما ويريحه يُساعد على الوصول إلى الرعشة المطلوبة وينشِّط العلاقات الزوجية ويوطّدها.

إن فنَّ الإثارة هو مسألة هامَّة يجب أن يتمكَّن من إتقانه كلٌّ من الزوجين، وبخاصة الرجل. وإن عدم الحصول على النشوة، أحياناً كنتيجة لعدم إتقان فن الإثارة، يسبِّب الكره والتنافر بين الزوجين، وقد يكون ناجماً في الأغلب عن جهل أحد الزوجين، أو خوفه، أو عدم اهتمامه. وللأسف، يعتقد بعض الأزواج أن الرعشة هي مسألة يقرأ عنها في الكتب فقط، وأنها لا تعنيه ولا تعني زوجته، أو أنه غير مطلوب منه أن يحرص على تأمينها لزوجته.

ولا بُدَّ من الاطِّلاع على هذه الأمور لكي يستطيع الزوجان أن يمارساها ويختبراها. فبالتجربة والمُثابرة يتمكّنان من بلوغ المرام، وتذوُّق النشوة، من خلال الرعشة الجنسية التي تُشكِّل عنصراً حاسماً في نجاح العلاقة الزوجية من الناحية الجنسية، كما أنها تُضفي على الزواج طابعاً مشوِّقاً وحميماً وجذّاباً.

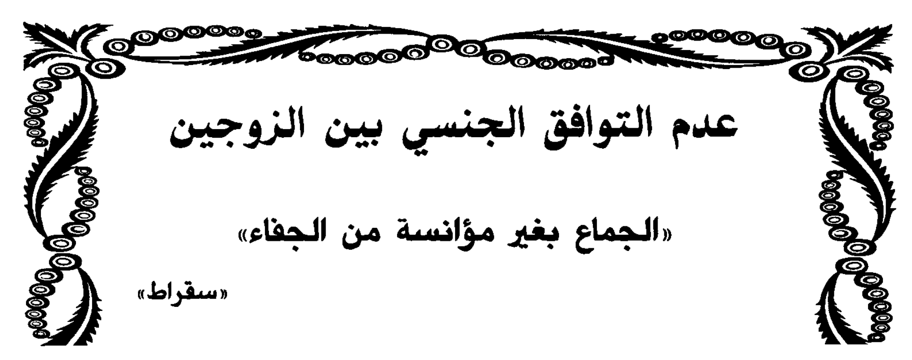
وآخر ما توصَّلتْ إليه أبحاث ماسترز وجونسون هو استعمال أشعة ليزر على مرحلتين:

أولاً: تسليط أشعة ليزر المتوسطة على الأعضاء التناسلية للمرأة لأن حرارتها تنشِّط الدورة الدموية وتنقل أعضاء المرأة إلى حالةٍ تجاوِرُ مرحلةَ الإثارة الجنسية.

ثانياً: التدرُّب على ملامسة المناطق الحسّاسة في جسد المرأة بغية تحريك شهوتها الطبيعية وسَرَيان الدم في سائر أجهزتها التي تولِّد فيها الرعشة المرغوبة في آخر الأمر.

إن المرأة التي تعمل بالنصائح التي أوردناها في هذا الكتاب، ويتعاون معها زوجها في سبيل بلوغ الرعشة، تتمكَّن في الأغلب الأعمّ من الحالات، من التخلُّص من «برودتها». فالمرأة التي تعرف كيف تحصل على الرعشة في الوقت المناسب لن تظلَّ «باردة». ويجدر بالزوجين أن يطَّلعا على المعلومات الكافية، ويثابرا على التجربة وعلى اختبار مفعول الارتواء ولا سيَّما انطلاقاً من تهييج البَظْر، للوصول إلى الارتواء المتبادل بالتتابع بينهما، سواء في الوقت ذاته في حالة مثالية (وقد تكون صعبة التحقُّق دائماً)، أو في وقت متقارب، وبانسجام تامّ.





عدم التوافق الجنسي بين الزوجين

«الجماع بغير مؤانسة من الجفاء»

«سقراط»

ينبغي أن تقرر أن الجنس لأجل الجنس موجود فعلاً عند الرجل في حين يندر وجوده عند المرأة.

فالطريق إلى حواس المرأة الجنسية يكون من خلال قلبها ويرجع فشل كثير من الزيجات إلى عدم اتقان الزوج لفن الزواج، أو بمعنى آخر في حب الزوجة. فالزوجة تحتاج إلى سماع كلمات الإطراء والإعجاب حتى ولو أيقنت أنها مفتعلة.

ومع اعتبار الأختلافات الجنسية عند الرجل والمرأة التي ذكرناها، فإنه يتبقى أمامنا بعض العوامل التي تؤدي إلى عدم التوافق الجنسي عند الزوجين أهمها:

١ - انانية الزوج:

بمعنى تجاهل الزوج لرغبات زوجته في الاتصال الجنسي وتوقيته وعدم احترامها.

فالاتصال الجنسي مشاركة بين اثنين لكل منهما دوره الإيجابي، ولا ينبغي أن تعتبر أن دور المرأة سلبي فإن ذلك يشعرها بعدم احترام زوجها لها وبأنانيته. أي أنه يسعى إلى تحقيق رغبته دون أخذ رغبتها بنظر الأعتبار.

ومعلوم أن المرأة ليست دائماً على استعداد لتقبل الرجل، وهذه الحقيقة يجهلها الكثير من الرجال برغم أهميتها. وبذلك يتحول الاتصال الجنسي إلى مجرد عملية لاشباع رغبة الرجل.

٢ - التسرع في الاتصال الجنسي المباشر:

إن تجاهل أهمية تحضير المرأة ذهنياً للاتصال الجنسي يكون ما يعرف علمياً بـ (سرعة القذف النسبي) أي وصول الرجل إلى قمة اللذة قبل المرأة برغم أن مدة الأتصال الجنسي في حدود المعقول. وعلاوة على ذلك فإن مثل هذا التسرع قد يؤدي إلى تثبيط الاستثارة الجنسية عند المرأة في بعض الأحيان.

٣ - سرعة القذف:

إن معظم حالات سرعة القذف يمكن التغلب عليها باتباع السلوك السليم. ولكن هناك بعض الحالات التي تكون فيها سرعة القذف أكبر من أن يعوضها التحضير الذهني والبدني للمرأة قبل الاتصال الجنسي. ولكن هذه الحالات ليست غالبية ومن أهم أسبابها:

١ - التوتر العصبي عند الزوج مما يقلل التحكم في عملية القذف.

٢ - الخوف من حدوث الحمل أو الخوف من فشل الاتصال الجنسي.

٣ - ضعف الانتصاب.

٤ - تجاهل رغبة الزوجة وعدم اختيار الوقت المناسب لممارسة الجنس.

٤ - البرود الجنسي عند المرأة:

لقد ثبت علمياً أن معظم حالات البرود الجنسي عند المرأة سببها الرجل. ونعني بذلك عدم اتباع الرجل السلوك السليم لزوجته وتجاهل رغباتها. أو عدم الاهتمام باستمتاعها بالاتصال الجنسي واعتبارها طرفاً سلبياً في العملية الجنسية.

إن استمرار مثل هذا السلوك يؤدي إلى نفور الزوجة من الاتصال الجنسي، لأنه يؤدي إلى جرح شعورها بتجاهل زوجها إياها وأنانيته وتغدو العملية الجنسية نوعاً من التعذيب لها، وإن قبلتها على مضض لارضاء زوجها بعض الوقت، وستعلن نفورها عنها إن عاجلاً أم آجلاً.

إن الرغبة الجنسية في النساء تتفاوت درجاتها تفاوتاً بيناً، فبعض النساء لهن رغبة جنسية قوية ولبعضهن الآخر رغبة ضئيلة، أو ليست لهن رغبة على الإطلاق وفيما بين هاتين الدرجتين درجات شتى. وانتقاد الرغبة الجنسية الذي يسمى بـ (البرود الجنسي) شائع بين النساء.

فبعض النساء يفتقدن الرغبة الجنسية وبعضهن لهن رغبة جنسية طبيعية وتسهل إثارتهن، ولكنهن لا يجدن لذة في العملية الجنسية ذاتها. وبعضهن الآخر لا يقبل العلاقة الجنسية وينظرن إليها على أنها واجب زوجي وحسب.

إن البرود الجنسي المطلق أمر نادر، فالمرأة قد تغدو باردة جنسياً، أي تفتقد الرغبة الجنسية نتيجة لظروف خاصة.

ما سبب البرود الجسني عند المرأة؟

إن تطور الحافز الجنسي يتوقف على عوامل فسيولوجية وسيكولوجية في آن واحد، ومن ثم فأي خلل سواء في الناحية الفسيولوجية تشير إلى أن النشاط الجنسي يخضع لسيطرة الهرمونات تجد أن الرغبة الجنسية تشتد عند فترة انطلاق البويضة من المبيض وازدياد إفراز الهرمونات في ذلك الوقت.

وفي حالة المرأة فإن العوامل الأجتماعية والثقافية والعاطفية تلعب الدور الأهم في تطور الرغبة الجنسية وتلعب العوامل الخارجية دوراً مهماً في تكييف النشاط الجنسي والتأثير في السلوك الجنسي.

ومن ثم فإن انخفاض درجة الرغبة الجنسية قد لا يكون مرجعه إلى قصور بدني فسيولوجي بقدر ما يكون مرجعه:

مؤثرات بيئية: وأغلب الظن أن البرود الجنسي ماثل في المرأة الباردة جنسياً قبل الزواج بزمن طويل، وربما ترسخ هذا البرود في زمن الطفولة. ويعود السبب الأكبر في البرود الجنسي هو المعلومات الجنسية الخاطئة التي تزود بها الفتاة في طفولتها والمخاوف والمكبوتات التي عانتها في مراحل حياتها. فالخوف يجثم وراء العدد الأكبر من حالات البرود الجنسي، الخوف من الجنس والخوف من الاستسلام والخوف من الألم والخوف من الحمل والخوف من عدم الاستحسان.

وهذه المخاوف عادة تكتسب في وقت الطفولة والمراهقة فإذا نشأت الفتاة على أن العلاقة الجنسية علاقة حيوانية أو علاقة مهينة منحطة فسوف تنظر إلى الجنس في مستقبل أيامها على أنه شيء قذر منحط مهين. ولن يغير زواجها شيئاً من نظرتها هذه، نعم إنها قد تحررت عقلياً ولكن عاطفياً تظل عبداً لمخاوف طفولتها.

أو قد يكون الزوج نفسه هو المسؤول عن البرود الجنسي فالرجل عادة يمكن أن يجني المتعة من امرأة لا يحبها أو لا يحمل لها من الحب إلا القليل، أما المرأة فلا تتجاوب عادة إلا مع الرجل الذي تحب، أو مع الرجل الذي يبدي حيالها الرقة والفهم والتقدير، هذا فضلاً عن أن درجة الرغبة الجنسية في الرجل ومقدرته على إثارة الرغبة في زوجته ووسائله في العلاقة الجنسية كل هذا من العوامل التي قد تؤثر في برود المرأة جنسياً.

وإذا استمر البرود الجنسي فعلى الزوج والزوجة أن يبحثا عن الأسباب، فأسباب كل

حالة تختلف عن أسباب أخرى. وغالباً ما يحتاج الأمر إلى أن يعيد الزوجان تثقيف نفسيهما جنسياً.

٥- الألم عند الزوجة:

قد يكون الألم سببه البرود الجنسي، وقد يكون بسبب مرض في الأعضاء التناسلية عند المرأة وفي هذه الحالة ينبغي استشارة الطبيب لأن استمرار الاتصال الجنسي مع وجود الألم يؤدي حتماً إلى البرود الجنسي عند الزوجة.

٦- الخوف من الحمل:

لقد أدى شيوع استخدام وسائل منع الحمل الحديثة إلى تقليل أهمية هذا السبب، ولكن قد يلجأ البعض إلى تنظيم توقيت عملية الاتصال الجنسي حتى لا تتوافق مع فترة التبويض، ولذلك قد يحدث اتصال جنسي في وقت لا ترغبه الزوجة أو الزوج، فيؤدي إلى نفورها وعدم مشاركتها في الاتصال الجنسي، أو إلى ضعف الانتصاب عند الزوج وعدم قدرته على مزاولة الاتصال الجنسي بطريقة مرضية، وكذلك فإن لجوء الزوج إلى الانسحاب من العملية قبل إتمامها حتى يتم القذف خارج المهبل قد يؤدي بعد فترة إلى التوتر العصبي عند المرأة.

وأخيراً ينبغي أن نعلم أن الزواج السعيد لا يحدث بطريقة الصدفة، ولكنها تبنى على أساس من التعاون والتعاطف وتفهم كل من الزوجين لمطالب شريك حياته العاطفية والبدنية والجنسية.





حالات الضعف الجنسي عند الرجل في ليلة الزفاف

الفئات الرئيسية للموضوع

إن أكثر حالات الضعف الجنسي عند الرجل في ليلة الزفاف هي نتيجة الإحساس بالخوف من الفشل في تلك الليلة الموعودة التي يتشوق إليها العروسان، ويتقدمان نحوها بفرحة ممزوجة بقلق وخوف وتوتر، كل واحد منهما يحمل معه أفكاراً عما سيحدث في تلك الليلة.. هذه الأفكار تكون مقلقة بسبب كلام تناقله الأهل والأصدقاء نتيجة أحداث قد حدثت لبعض الأزواج... أفكار كثيرة بعضها له مردود إيجابي والبعض له مردود سلبي، وهذه مشكلة كبيرة ومتكررة، ولها آثار نفسية كبيرة ويمكن التغلب عليها، ويعتمد هذا على طبيعة شخصية كل من الزوجين في مواجهة الأمر.. ويجب أن يدركا بأنها ليلة عادية جداً، ولقاء طبيعي بين زوجين متحابين، لذلك عليهما التصرف بهدوء، دون التفكير بما سينتظره الأهل والمجتمع من أخبار وأحداث تلك الليلة كما جرت العادة، وهذا بحد ذاته أي التفكير بما سينتظره الأهل، هو ما يسبب الخوف الذي يؤدي إلى الفشل في تلك الليلة..

الأسباب النفسية للفشل في ليلة العمر

يمكن أن نلخص الأسباب النفسية للفشل في ليلة العمر بهذه النقاط:

أولاً - عند الرجل:

١- قد تكون المشكلة بسبب التعب والإرهاق الذي يعاني منه الزوج عند إعداد مستلزمات الزواج التي يتم إنجازها قبيل ليلة العرس.

٢- سماع بعض القصص التي تتحدث عن الفشل في هذه الليلة من الأصدقاء مما يزيد قلقه وتوتره.

٣- استسلام العريس بعد الفشل واقتناعه بأنه عاجز مما يزيد الضعف يوماً بعد يوم.

٤- الجهل بكيفية المعاشرة بين الزوجين.

٥- عبث الرجل أيام المراهقة وقبل الزواج يكون له تأثير سلبي أحياناً فتظهر عنده الرهبة عندما تبدأ الممارسة الفعلية الطاهرة المشروعة.

ثانياً - عند المرأة

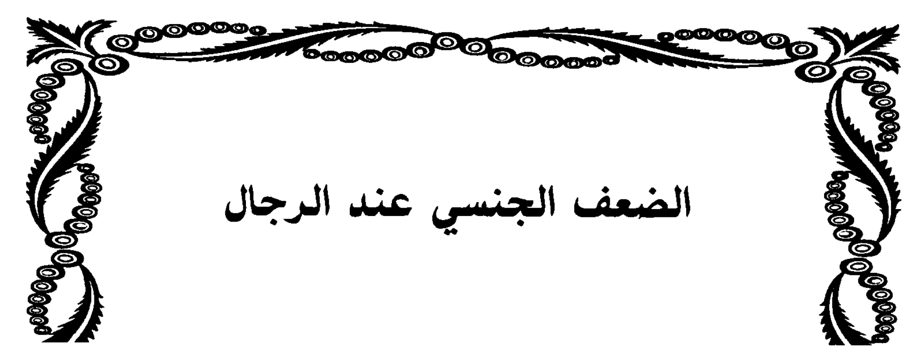
١- خوف المرأة في تلك الليلة هو سبب رئيسي لفشل الرجل، فخوفها الناتج عن عدم توعية الأم للعروس وتبصيرها بحقيقة الأمور، والتصورات الخاطئة أو ثرثرة صديقاتها يؤدي كل ذلك إلى عدم تعاونها مع الزوج.

ويؤدي خوفها أيضاً إلى اللجوء للصراخ وعدم السماح له بالإقتراب منها، وتقليص عضلاتها خوفاً من الألم الذي تتوقع أن يحدث لها، فيشعر الرجل بالإحباط لأنه لم يستطع الدخول بزوجته، وهذا كاف بأن يصيبه بالفشل في تلك الليلة.

٢- هناك خطأ يتكرر دائماً وهو زفّ العروس لعريسها في أيام الدورة الشهرية «أثناء الطمث»، مما يؤدي إلى عدم استطاعة الرجل الدخول بها بعد إنتهاء هذه الأيام.

٣- وأخيراً فالثقة بالنفس تساعد في التخلص من المخاوف والظنون، وتُحسّن من النشاط الجنسي. وليلة العمر ليلة عادية جداً ولقاء طبيعي بين زوجين متحابين، فلو أن الأمر يترك بشكل عادي وطبيعي بدون ضغوط وتساؤلات من الأهل ومنح فرصة وفترة من الوقت للزوجين حتى لو كانت يوماً أو يومين لكي تتم الألفة والتعارف بين الزوجين، ويتعرفا بالتدرج على جسديهما، وإتمام اللقاء دون الإنشغال بما سينتظره الأهل من نتائج فلن تكون هناك مشكلة بإذن الله.





الضعف الجنسي عند الرجال

من أهم صور الضعف الجنسي عند الرجل الظاهرة المرضية المسماة بـ (الارتخاء) ومعناها عدم القدرة على ممارسة العملية الجنسية بسبب عجز عضو الرجل الجنسي عن الانتصاب.

والرجل الذي يشكو من الأرتخاء قد يكون أباً لعدة أطفال فإن وجود السائل المنوي على الأعضاء الخارجية للأنثى وهذا يحدث كثيراً في حالة الارتخاء وقد يحدث الحمل.

أنواع الارتخاء

قد يكون الأرتخاء جزئياً، وقد يكون كلياً مؤقتاً أو دائماً وهناك بجانب هذه الظاهرة المرضية المعروفة باسم الأرتخاء النوعي ومعناه ألا يستطيع الرجل القيام بالعملية الجنسية إلا مع امرأة معينة دون غيرها.

وفي حالات أخرى تتخذ هذه الظاهرة مظهراً آخر إذ يلاحظ أن رجلاً لا يمكنه القيام بالعملية الجنسية مع امرأة معينة ولكنه يمكنه إجراء العملية الجنسية مع امرأة أخرى.

أسباب الارتخاء

ترجع أسباب الأرتخاء إلى علتين أساسيتين:

١- نتيجة لوجود علة عضوية في الجهاز التناسلي أو العصبي أو الغددي.

٢- نتيجة وجود ارتباكات في الجهاز النفسي.

الأسباب العضوية

إن الارتخاء العضوي هو الفشل في إجراء العملية الجنسية بسبب علة عضوية، تتخذ هذه العلة صوراً مختلفة منها:

١- عدم نمو العضو الجنسي أو صغر حجمه بسبب مرض العضو.

٢- وجود عاهة في العضو.

٣- تضخم العضو.

٤- وجود قبلة مائية أو فتك كبير.

٥- تقوس العضو.

٦- التهاب حاد بالبروستاتا.

٧- نقص في هورمونات الخصيتين.

٨- وجود مرض في العصاب بسبب الاصابة بالزهري.

٩- الإصابة بمرض السكر البولي والتدرن والملاريا.

١٠- في حالات كثيرة يحدث الأرتخاء نتيجة للضعف العام أو الأجهاد العصبي الذي يقوم به الشخص في العمل.

الأسباب النفسية للارتخاء

على أنه في حالات كثيرة من حالات الضعف الجنسي عند الرجل تبلغ حوالي (٩٠%) من مجموع تلك الحالات نلاحظ أن مصدر العنة لا يمت بصلة إطلاقاً للناحية البدنية.

إن الإصابة بالمرض النفسي تؤثر دون شك على الناحية الجنسية إن المرضى النفسيين هم أقل الناس إقبالاً على الناحية الجنسية بسبب ما يشعرون من قلق واضطرابات، إن الشعور بالقلق يفقد المريض بحالة نفسية الرغبة في الأتصال الجنسي.

ويحدث الأرتخاء عند بعض الرجال بسبب شذوذ الرغبة الجنسية فبعض الأفراد يجدون في الألم والكآبة والحزن مثيرات للرغبة الجنسية.

ومن العوامل الأخرى التي تؤدي إلى إعاقة العملية الجنسية شعور الرجل بالأرتباك أو الخجل عند ممارسة العمل الجنسي.

قصر العضو وتأثيره على درجة الاستمتاع؟

نبنه الأزواج في موضوع العضو إلى الأمور الآتية:

١- طول العضو وهو غير منتصب لا تأثير له.

٢- طول العضو يحسب وهو منتصب «الطول يتراوح بين (١٠ - ٢٠) سم.

٣- ليست هناك علاقة بين طول القامة وطول العضو. إذا كان طول العضو (١٠ سم) وهو منتصب وصلب فهذا كاف جداً في الممارسة الجنسية.

أما إذا كان طول العضو وهو منتصب وصلب أقل من (١٠ سم) ففي هذه الحالة قد يكون السبب راجعاً إلى اضطراب هرموني ذكري.

النفور من الزوجة

هناك أسباب عديدة تدعو الزوج إلى الأبتعاد عن زوجته والنفور منها نذكر منها ما يلي:

١- إهمال الزوجة لمظهرها.

٢- إهمال الزوجة في استخدام الروائح الجميلة التي تجذب زوجها كما كانت تفعل في أوائل عهدهما بالزواج.

٣- قد تكون رائحة فم الزوجة سبباً في النفور.

٤- الرتابة المستمرة، فالزوجة العاملة التي تريد الاحتفاظ بنشاط زوجها بصفة مستمرة هي التي تغير من ديكورات غرفة النوم.

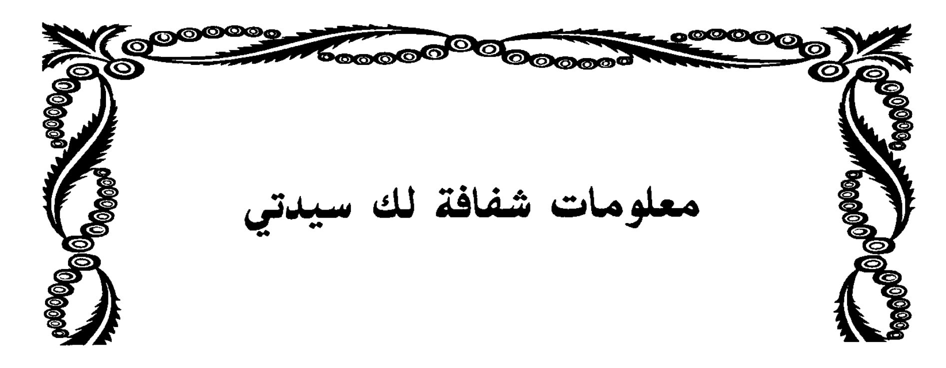
٥- أحياناً بينما يكون في علاقته الجنسية مع زوجته يسمع صوت تثاؤبها بينما يكون في قمة حماسه.

٦- إهمال الزوجة نظافة جسدها.

٧- أن تكون الزوجة مجرد جهاز استقبال فقط.

٨- السبب الرئيسي في النفور يرجع إلى خمود جذوة الحب ولما كان الاتصال الجنسي بين الزوجين هو المظهر الرئيسي لاستمرار الحب فإن الزوج يتصرف عنه.





معلومات شفافة لك سيدتي

في الحقيقة أن للمعاشرة الزوجية فائدة جمة للجنسين صحياً ونفسياً وتشفي من خلالها أمراض متنوعة، منها الصداع والأمراض النفسية، ويزول الضيق والهم من النفوس وكذلك تخفف الكلسترول في الدم وتحرق السعرات الحرارية الزائدة وتقوي جهاز المناعة.

وهناك عدة فوائد اكتشفت من خلال الدراسات منها:

١- يزداد هرمون أندروفين في الدم، وبالتالي تزيد السعادة لدى الإنسان.

٢- يزداد لدى المرأة هرمون الاستروجين، وبالتالي تزداد جمالاً وصحة، كما يفيد هذا الهرمون الشعر والجلد.

٣- بالمعاشرة الزوجية يزداد الحب وبالتالي يتمتع الجنسين بالصحة والعافية.

٤- المعاشرة الجنسية قبل النوم تساعد على النوم المريح.

٥- المعاشرة الجنسية تبعد عن الإنسان الأفكار والوساوس الشيطانية.

٦- تولد سعادة كبرى لنفسية الجنسين.

٧- المعاشرة الجنسية بالمداعبة المطلوبة كالسباحة في الحوض عشرين مرة أكبر لياقة بدنية للجسم.

٨- بالمعاشرة الجنسية تخفف الأمراض النسائية.

٩- أثناء المعاشرة الجنسية يشم كلاهما من الآخر نسيماً عليلاً يشجع الجنس الآخر على المعاشرة وبالتالي تزداد السعادة لديهما.

١٠- بالمعاشرة الزوجية مرة واحدة تحرق السعرات الحرارية من ٢٠٠ إلى ٦٠٠ سعرات حرارية (أي قيادة الدراجات الهوائية ساعة ونصف).

١١- بالمعاشرة الزوجية يخفف الصداع الذي لا يخفف بواسطة الحبوب (البندول).

١٢- بالمعاشرة الزوجية تلين أعصاب الجسم كلها.

١٣- بالمعاشرة الزوجية تخفف أخطار الجسم وتحصل الراحة التامة.

١٤- أثناء المعاشرة الزوجية بالقبلة الحارة يولد الحب الحقيقي.

١٥- المعاشرة الزوجية قبل الفجر تنير الحياة في هذا اليوم.

١٦- بالمعاشرة الزوجية اليومية تزداد الثقة بالنفس.

١٧- أثناء المعاشرة الزوجية في الليالي الباردة بواسطة القبلات الحارة تزداد حرارة الجسم وبالتالي يتدفأ الجسم وتزول الأمراض الشتوية.

١٨- بالمعاشرة الزوجية يرضى الزوجين ولو كان بينهما خلاف.

١٩- بالمعاشرة الزوجية اليومية يطرد الحزن ويحل محله السعادة.

٢٠- أثناء المعاشرة الزوجية بالقبلات الحارة تفرز المادة الزلالية في الفم التي تقضي على الحمضيات الضارة للأسنان وبالتالي تخفف أمراض اللثة والأسنان.

٢١- لعدم المعاشرة الزوجية يصيب الإنسان بالمرض وضيق الصدر ويحول الأمراض النفسية إلى أمراض عضوية.

٢٢- المعاشرة الزوجية تخفف الأزمات القلبية بتدفق الدم الكمية المطلوبة للقلب.

٢٣- بالمعاشرة الزوجية تخفف الآلام غير المعروفة في الجسم ولا تعالج بأية أدوية إلا بالمعاشرة الزوجية.

٢٤- بالمعاشرة الزوجية تخفف أمراض الشرايين نتيجة لتدفق الدم من جميع أجزاء الجسم أثناء المعاشرة.

٢٥- المعاشرة الزوجية ترد الشباب وتخفف الشيخوخة المبكرة.

٢٦- بالمعاشرة الزوجية تزول الكثير من الأمراض غير المعروفة.

٢٧- بالمعاشرة الزوجية يقوي جهاز المناعة فتخفف أمراض الحمى والأنفلونزا وغيرها.

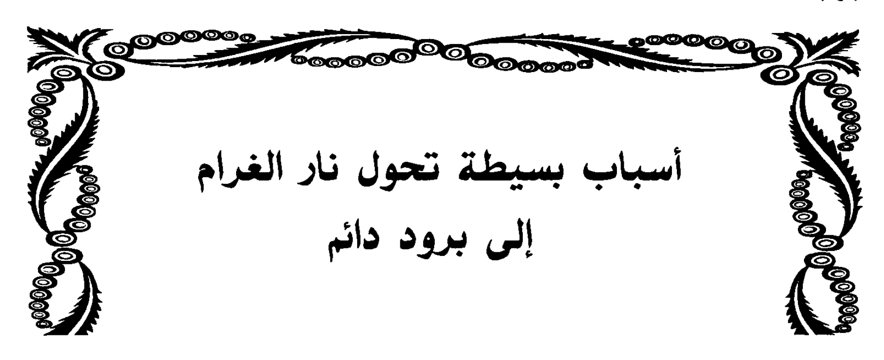
٢٨- أثناء المعاشرة الزوجية تفرز هرمونات السعادة لدى الإنسان وبالتالي تطول الحياة السعيدة ويتمتع الجنسان بالصحة والعافية وتحل المشاكل التي تتواجد في الحياة اليومية في العمل وغيره ويتخذان القرارات الحازمة دون تردد.

٢٩- على الأقل في الأسبوع مرة واحدة من المعاشرة الزوجية تبعد الإنسان عن المشاكل اليومية والروتينية المملة.

٣٠- بالمعاشرة الزوجية يزداد النوم لدى الجنسين عن الأيام العادية ٢٠٪ .

٣١- بالمعاشرة الزوجية يتدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم وبالتالي يصل إلى فروة الشعر، وينمو الشعر ويمنع التساقط.





أسباب بسيطة تحول نار الغرام إلى برود دائم

«إنني أفهم زوجي لأنه يفهمني، ولذلك فإنَّ حبه لي يزداد كل يوم»

الحياة الزوجية وخاصة في بداياتها تحمل الكثير من الآمال والأماني الوردية ثم ما تلبث أن تدب الخلافات والمشاكل البسيطة التي تتعقد يوماً بعد يوم حتى تصل إلى درجة التأزم والتي قد تؤدي إلى الانفصال..

ولكننا لو تمعنا جيداً في أسباب تلك الخلافات لرأينا أن معظمها بسيطة لو راعينا الأصول التي تبنى عليها الحياة الزوجية، ولقد جمع الخبراء عدداً من الأسباب وطرق علاجها في بدايتها وعدم ترك الأمور لتتعقد وتستفحل حين لا ينفع معها اي علاج، وفيما يلي بعض من تلك الأسباب وطرق علاجها، وحري بكل زوجين أن يتمعَّنا جيداً فيها من أجل حياة سوية وسعيدة:

- استرسال أحد الزوجين الزائد في الحياة الشخصية دون الالتفات إلى الشريك الآخر يحدث الشقاق والمشاكل.

- قد يكون أحد الزوجين بحاجة إلى اهتمام زائد من قبل الشريك فلا مانع من إشباع تلك الحاجة.

- إن عدم إبداء أحد الزوجين الاحترام اللازم لعائلة الشخص الآخر وخاصة الأبوين فيه بوادر تدمير الحياة العائلية.

- إن تكرار قيام أحد الزوجين بإهمال المنزل أو الأطفال بشكل مستمر من أجل أمور غير ضرورية مثل الذهاب إلى الحفلات أو ممارسة نشاطات اجتماعية أخرى يشعر الطرف الآخر بالإهمال والملل.

- أن يكون أحد الزوجين يعاني من الغيرة الزائدة، بحيث يضيق على الشريك لدرجة تؤدي إلى استحالة الحياة بين الزوجين.

- أن يقوم أحد الزوجين بمناقشة الحياة العائلية وعلاقتهما الشخصية مع الأصدقاء، إنما يعني هدم أسوار الخصوصية الشخصية والعائلية.

- قد يتمتع أحد الزوجين بشخصية تملكية وأنانية بحيث يقوم أحد الطرفين بالتضييق على الشخص الآخر مما يضع بداية لنفور بين الطرفين.

- من أكثر الأسباب شيوعاً للانفصال الخيانة الزوجية وخيانة الامانة من أي من الطرفين.

- عدم إظهار احترام أحدهما للآخر أمام الأصدقاء، كأن يقوم أحد الطرفين برفع صوته على الآخر أمام الأصدقاء أو في مكان عام.

- التسبب في إثارة شعور الطرف الآخر ونرفزته لأن ردة الفعل قد تفوق الفعل.

- الاعتداء بالسب أو الإيذاء الجسدي، علماً بأن علاج ذلك هو التوقف فوراً عن مناقشة موضوع الخلاف وتأجيله إلى وقت تهدأ فيه النفوس.

- عدم الاكتفاء بإطلاق الشعارات حول مدى رغبة كل طرف في إنجاح الزواج بل يجب تحويل تلك الرغبة إلى واقع ملموس _ بهذه الطريقة فقط يمكن أن ينجح الزواج وليس عن طريق الكلام فقط.

- إن تهديد كل طرف للطرف الآخر بالطلاق عند أي نزاع قد يحدث الطلاق في ثورة غضب يؤدي إلى الندم لاحقاً.

- يجب أن يحافظ كل طرف على حماية العائلة والمنزل والاستماتة في ذلك خصوصاً إذا كان هناك أولاد وذلك بتقديم التنازلات والتضحيات من كلا الجانبين وعدم اعتبار ذلك تنازلاً مهيناً فلا يجب أن يكون بين الأزواج هذا الشعور المنبوذ.

- إذا كانت هناك مشكلة عائلية فيجب اختيار الوقت المناسب لمناقشتها. فلا يجب الإصرار على بحث تلك المشكلة عند عودة أي منهما من عمله أو عند خروجه للعمل صباحاً فإن ذلك قد يؤدي إلى الفشل الذريع في إيجاد حل للمشكلة علاوة على أنه قد يؤثر على أدائه وعلاقته بزملائه ورؤسائه مما قد يعرضه للفشل في النهاية. الأمر الذي سينعكس سلباً على عائلته ومنزله.

- على كلا الزوجين تفادي الكذب الناتج عن الخوف أو التقصير فالصراحة والصدق فقط هما بر الأمان.

- على الزوجين عدم فتح المجال لتدخل الأهل وذلك بحصر المشاكل الشخصية بين أسوار منزلهما، ويستحسن تقليل الزيارات للأهل بحيث تكون مرتين أو ثلاث مرات في الاسبوع على أن تكون مناسبة عائلية لإبداء الاحترام اللازم للأبوين وتأكيد وتقوية صلة الرحم.

- ألا تطلب الزوجة من زوجها ما هو فوق طاقته المادية وألا تشجعه على الاقتراض من الأفراد أو من البنوك للصرف على المواد الاستهلاكية أو السفر.. الخ لأن ذلك سيعقد الأمور في المستقبل، فالحمد والشكر لله على عطائه والتمتع بالرزق الحلال هو ما يديم النعمة.

- أن يحاول الزوجان أن يكسرا جليد الملل وروتين الحياة، والسعي إلى التغيير والتجديد في الأمور اليومية وملء الفراغ بأشياء مفيدة وأفكار بسيطة ولكن مؤثرة.

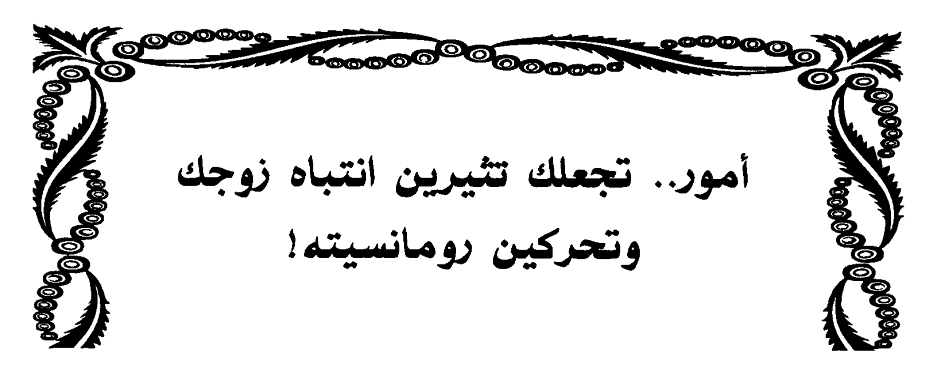
- على كلا الزوجين أن يقدم أحدهما للآخر من وقت لآخر هدية رمزية ولو كانت وردة مثلاً للتعبير عن عواطفه وحبه للطرف الآخر _ مع الحرص على تذكر المناسبات المهمة كأعياد الميلاد وتواريخ الزواج وغيرها..

- وينصح خبراء العلاقات الإنسانية أن الأزواج الذين يعانون مشكلة أو أكثر من المشاكل السابقة وعدم قدرتهم على التكيف مع النصائح أعلاه أن يلجأوا إلى أخصائي نفسي قبل أن تتأزم مشاكلهم ولكي يساعدهم على وضع قواعد عامة لفهم بعضهم البعض بصورة أفضل. ويجب ألا يخجل أي منهما من مكاشفة الطبيب النفسي بعللهم، لأن ذلك بداية الطريق السليم.

ونصيحة أخيرة تقول: أن أقوى الزيجات ثباتاً معرضة أحياناً لبعض الهزات القاسية.

لذا على الزوجين أن يقررا مهما كانت الظروف صعبة والآمال متشائمة والعلاقات متوترة أن يتمسكا بالعلاقة الزوجية مهما بلغت تلك المشاكل من سوء، لأن التوقف عن التعلق بالأمل والتمسك بوشائح المحبة إنما يعني وضع نهاية مؤسفة لتلك العلاقة التي شرعها الله سبحانه وتعالى لأعمار هذا الكون على أمل أن يهتم كل متزوج أو مقبل على الزواج خاصة أن يقرأ ويعيد قراءة تلك النصائح مع أطيب التمنيات للجميع بحياة زوجية وعائلية سعيدة.





أمور.. تجعلك تثيرين انتباه زوجك وتحركين رومانسيته!

«الزوجة التي رَضيَت بحظها لم توجد قط».

«جون ديفز»

قامت مجلة بإجراء استطلاع للآراء لمعرفة أكثر الأمور التي تثير الرجال وتجعلهم أكثر اهتماماً وانتباهاً لزوجاتهم فكانت من أكثر الأشياء شيوعاً هي الأجواء الرومانسية، حيث يشير الأزواج أن قيام الزوجة بترتيب جلسة هادئة وعشاء مناسب بالإضافة إلى الإضاءة الخافتة والموسيقى الحالمة هي من الأمور التي يقدرها الرجال بشكل كبير.

- إقامة حفلة مفاجئة أشار بعض الرجال ان إقامة حفلة مفاجئة للزوج في إحدى المناسبات من الأمور التي تجعله يحب زوجته أكثر، حيث أن ذلك يعطي مؤشراً إلى مدى اهتمام الزوجة به.

- إنتظار الزوجة للزوج عند باب المنزل أضاف بعض الأزواج أن قيام الزوجة بانتظار الرجل على باب المنزل من الأمور التي يحبها الرجال كثيراً حيث يظهر ذلك للزوج مدى اهتمامها ورغبتها في إسعاده..

- عدم التصنع كشف بعض الرجال أن قيام الزوجة بالتصرف بعفوية هي من أكثر الأمور التي تثير الأزواج، لأن ذلك يعطي مؤشراً قوياً لمدى شعورها بالثقة بالنفس.

- القيام بالحركة الأولى يحب الرجال أن تقوم المرأة بإبداء رغبتها في ممارسة الجنس مع زوجها مثلما يفعل الرجال ذلك عندما يرغبون في ممارسة الجنس مع زوجاتهم. من المؤكد أن الطريقة تكون مختلفة إلا أن إشارة بسيطة من المرأة تجعل الرجل يدرك ما تريده الزوجة. الابتسام أكثر ما يثير الرجال هو المرأة المرحة التي تتمتع بابتسامة ساحرة لذلك ينصح الاستطلاع الزوجات بمحاولة الابتسام أكثر وقت ممكن.

- تجربة الأمور الجديدة: يثار الرجال من الأمور المفاجئة التي تقوم بها النساء

للمرة الأولى كمثل أن تقوم المرأة بحجز جناح في فندق لقضاء ليلة رومانسية مع زوجها على سبيل المفاجئة وللتعبير له عن حبها.

- هذا ومن جانب آخر، فإن الفكرة العامة عن الرجال أنهم لا يتمتعون بحس رومانسي قوي، أو على الأقل ليس بقوة الحس الذي تتمتع به المرأة.

- الحقيقة أن الرجال رومانسيون بنفس القدر مثل النساء، إلا أنهم يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة، وأهم ما يجعل النساء يعتقدن أن الرجال لا يتمتعون بالرومانسية هو أنهم أي الرجال يعبرون عن رومانسيتهم بطريقة مختلفة بحيث لا تدرك المرأة أن الرجل يتمتع بحساسية عالية.

- أما أهم ما يحرك الرومانسية عند الرجال فهي ما يلي:

- المجاملات إن أقصر الطرق إلى قلب الرجال يمر من خلال غروره، لذلك حاولي إسماعه كلمات ترضي غروره.

مثلاً امتدحي الطريقة التي يختار فيها ملابسه أو أخبريه أن صديقاتك أخبرنك أن زوجك وسيم جداً.

هذه الأمور تجعل الرجل منجذباً لك ويريد سماعك والتحدث إليك أكثر لأنك تقدرينه وترين الأشياء الجميلة فيه. - الهدايا المميزة، الهدية التي تم انتقائها بعد تفكير عميق لها أثر السحر على الرجل.

حاولي التركيز في أكثر الأمور التي يحبها زوجك وقومي بانتقاء الهدية المناسبة. عندها سيدرك أنك تفكرين به وبما يحب، عندها سيكون أكثر انفتاحاً في التعبير لك عن مشاعره.

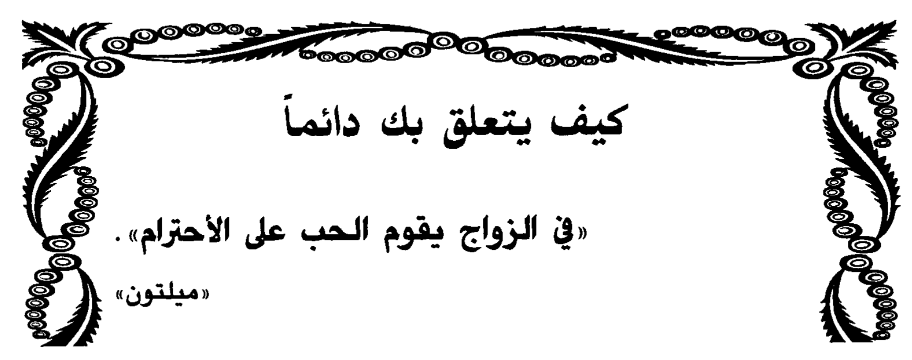
- الملاحظات الصغيرة قد لا يظهر الرجل تأثره بهذه الملحوظات إلا أنها تؤثر فيه كثيراً. عندما تريدين أن تغادري المنزل أتركي له ملحوظة بأسلوب جميل ومرح واختميها بعبارة أنا أحبك.

هذا الأمر من شأنه أن يزيد من محبة زوجك لك ويحافظ على دفء العلاقة الزوجية بينكما.



«الزواج التعيس لا ينقصه الحب، تنقصه الصداقة».

«نيتشه»



كيف يتعلق بك دائماً

«في الزواج يقوم الحب على الأحترام».

«ميلتون»

عند الرجال رقة عواطف المرأة هي التي تجعلهم يتعلقون بها دائماً.. أكثر من جمالها الواقع.

يقولون: إن رقة عواطف المرأة تملك قلب الرجل وتجعله يعرف الحب.. فامرأة جميلة جداً.. على سبيل المثال.. ولكنها قاسية العواطف.. غليظة الحس.. وهن موجودات.. لا يمكن أن يحبها الرجل بمعنى الحب.. أو يطيل معها المعايشة.. أو يحس بأنوثتها. الأنوثة أكثر من الجمال.

ولكن المرأة ذات العواطف الرقيقة.. الشفافة.. الرفافة.. تسعد الرجل.. وتشعره بأنوثتها.. وتجعله يقع في حبها.. ولا يمل من عشرتها.. بل يشتاق لها على طول.. ويرتاح لمحضرها.. ويفقدها حين تغيب.. ولو كانت عادية الملامح.. وجمالها بين بين.. فالعواطف جمال.. والأنوثة عواطف..

امرأة جميلة بلا عواطف ولا رقة وجامدة كجمود الجليد...؟

امرأة مقبولة ذات عواطف جياشة ورقيقة تدغدغ مشاعر زوجها...؟

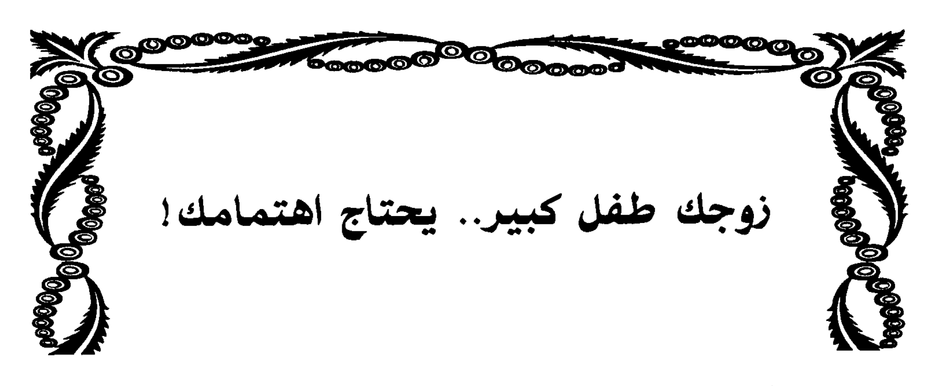
إن الإنسان في هذه الدنيا يسعى إلى الكمال مع أن الكمال لله عز وجل ولا نستطيع تحقيقه لكننا نسعى للوصول إلى ما نستطيع له.

فالله جميل يحب الجمال.. والجمال هي من الخيارات التي أوصى بها الرسول ﷺ للزواج فلا يعني أننا لا نحب هذه الصفة.

بل إنها مرغوبة في كل نفس بشري ولكن حينما نقارن بالأخلاق والمشاعر الفياضة نقف للحظة حتى نقرر فما هو الجمال.

«ترتقي الشعوب وتنخفض بحسب درجة تقديرها للعلاقة الزوجية».

«روبرتسن»



زوجك طفل كبير.. يحتاج اهتمامك!

«يقوى الرباط الزوجي، ويتعمق انعقاده إذا اتحدَ العقلان كما يتحد الجسدان».

«كوتون»

حتى يستمر زواجك ويسير في الطريق الصحيح دون أن تعصف به الرياح وحتى يسود الحب والوئام رحلة الحياة الزوجية يجب على كل زوجة أن تقبل عيوب زوجها بصدر رحب وأن تتسم بالحكمة والذكاء وهذا يتطلب منها أن تحفظ عن ظهر قلب هذه الثلاثية حتى تكون الحياة الزوجية سيمفونية جميلة رائعة كما يقول د. لورنس جروسمان أستاذ علم النفس الأمريكي بجامعة فيلاديلفيا:

أولاً فن الإصغاء: جيداً لزوجك، فإذا قال لك إنني أشعر بالإرهاق اليومي، اتركي ما في يدك، وأظهري له اهتمامك، وحاولي التعرف على أعراض مشاكله الصحية.

ثانياً: لا تتركي زوجك يتعثر في متاهات الحياة الزوجية واحرصي على أن توفري له طلباته حتى لو كنت تشعرين بالكسل والخمول لا تدخلي معه في الصباح في مناقشات أسرية، فهذه الفترة المحددة من الوقت لا تسمح بأي مجادلات قبل توجهه للعمل فأي مشكلة يمكن مناقشتها معه في فترة ما بعد الظهر بعد تناول طعام الغداء وأخذ قسط من الراحة، وتمني له يوماً سعيداً قبل مغادرته المنزل مع رسم ابتسامة مشرقة على ملامح وجهك، تمده بشحنة من القوة طوال اليوم وعند عودته أحرصي على استقباله بوجه بشوش، واعلمي أن الرجل طفل كبير يسعده أن يشعر باهتمامك، وبحرصك على إرضائه جربي هذه النصيحة ولن تندمي مطلقاً.

ثالثاً: لا تخفي عن زوجك مشاعر الحب تجاهه إذ بكلمات قليلة يمكنك اكتساب مشاعر الحب تجاهك، فالزواج يستمر بالحب والاحترام المتبادل والصداقة بين

الزوجين ويسير في طريق النجاح فلا تبخلي على زوجك بكلمات قليلة تظهر حبك وتقديرك له كأن تقولي: أنني أحبك لأنك جعلتني أشعر بالسعادة وجعلت من حياتي هدفاً ومعنى.. بمثل هذه الكلمات القليلة البسيطة تكسبين كثيراً ويعلن هو بدوره امتنانه وسعادته بك.

تأكدي من نجاح العلاقة الوجية

تسيطر السعادة والتفاؤل في العادة على مشاعر حديثي الزواج، بحيث يصعب التنبؤ باحتمالات نجاح أو فشل زواجهم إلا بعد مرور بضع سنوات.

لكن علماءً أميركيين أعلنوا أنهم وصلوا إلى اختبار يمكن عند إجرائه لحديثي الزواج التنبؤ بما إذا كانت سعادتهم ستدوم أم أن زواجهم سينتهي بالطلاق.

ويقول هؤلاء العلماء وهم من جامعة أوهايو الأميركية إنهم توصلوا لهذا الاختبار بعد عشر سنوات من الأبحاث.

ويعتمد الاختبار على قياس مستوى إفراز بعض أنواع من الهرمونات في أجساد حديثي الزواج.

وقد قاس العلماء معدل إفراز أنواع معينة من الهرمونات لمائة وثمانين رجلاً وامرأة من حديثي الزواج، ثم عادوا بهم بعد مرور عشر سنوات ليروا من منهم ما زالوا ينعمون بالسعادة الزوجية ومن منهم انفصلوا بالطلاق.

وقد اعتمد الإختبار على قياس مستوى إفراز بعض الهرمونات كالأدرينالين والنوريبنيفرين، وغيرها من الهرمونات التي تدخل في العمليات الكيميائية الحيوية المصاحبة لاستعداد الجسد لحالة مواجهة.

وقد لوحظ أن معدلات إفراز تلك الهرمونات كانت مرتفعة لدى خمسة وسبعين بالمائة ممن إنتهت علاقتهم الزوجية بالطلاق.

وأظهرت النتائج أن العلاقة بين نجاح العلاقة الزوجية ومعدلات إفراز الهرمونات كانت أوضح لدى النساء عنها لدى الرجال.

وقالت الدكتورة جانيس كيكولت جليزر، أحد أعضاء الفريق العلمي الذي أجرى التجربة إن هناك اعتقاداً سائداً بأن بعض السمات الشخصية للأزواج والزوجات مثل العدوانية أو الميل للتشاؤم يمكن أن تنبىء بنجاح أو فشل علاقاتهم، لكن التجربة أظهرت أن الهرمونات هي أدق مؤشر على فرص نجاح العلاقات الزوجية.

وأظهرت نتائج التجربة أن النساء أكثر إفرازاً لأنواع من الهرمونات كالأدرينالين في أوقات المعارك الزوجية، كما أشارت إلى أن الأشخاص الذين يفرزون الهرمونات بمعدلات مرتفعة ليسوا بالضرورة أشخاصاً ذوي طباع حادة؟.

ويعتقد العلماء أن زيادة معدلات إفراز الهرمونات المشار إليها لدى بعض الأزواج والزوجات هو رد فعل لا إرادي لوجودهم مع شركاء حياتهم.

ويرى العلماء أن المدهش في النتائج هو أنه على الرغم من الأزواج الذين انفصلوا كانوا يعتقدون أنهم سعداء في بداية حياتهم الزوجية، لكن أجسادهم كانت تشعر بخطر ما دفعها لإفراز الهرمونات بمعدلات مرتفعة.

ويذكر أن الإحصاءات تشير إلى أن نحو أربعين بالمائة من الزيجات في بريطانيا تنتهي بالطلاق.

كيف تتعاملين مع زوجك (الكشر)

البيت هو المكان الوحيد الذي يعبر كلا الزوجين عن طبيعتهما الحقيقية بين جدرانه خاصة في تعاملهما مع بعض، ومع أن الجميع يقول إن البيت للراحة إلا أنه أحياناً يكون العكس تماماً خاصة إذا كان أحد الزوجين ممن لا يعرفون طريقاً للابتسام.

لذا عزيزتي الزوجة.. إذا كان زوجك يصر على التجهم والتكشيرة داخل البيت ليضفي جواً من الكآبة فإن علماء النفس يقدمون لك هذه النصائح:

- عليك أن تتجاهلي ذلك وتردي عليه بطريقة تشعره بأنه يخسر من وراء هذا السلوك حتى تقطعي عليه خط الأستمرار في هذه السلوكيات.

أما الاستجابة للعنف والاستكانة والاستسلام فهذا معناه أنك تؤكدين له أن هذا السلوك سلاح قوي ضدك وبالتالي يشعر بالزوج أن سلاح التكشيرة الذي يواجه به ضعفه أمام أولاده وزوجته سلاح فاسد لا يفيد وعليه التراجع عنه.

أحرصي على أن يكون لك اهتمامات أخرى في الحياة كنوع من إيجاد البدائل في منهج حياة حتى لا تدخلي في مهاترات وسلوكيات عدوانية من زوج يصر على النكد والتجهم وتجاهلك في إتخاذ القرارات المصيرية.

ولا شك أن الاهتمام بالهوايات والأولاد والصداقات وتجاهل العدوان الآتي من الزوج غير الطبيعي يجعله يغير من سلوكه أو على الأقل يتوقف عن هذا السلوك

العدواني، وتنجح الزوجة الذكية في الخروج من محاصرة إطار النكد الذي يحاول أن يفرضه عليها.

وعندما يستشعر مثل هذا الزوج الذي يتعمد إهانة زوجته وتجاهلها أنها زوجة ذات شخصية قوية، وأنها تستطيع أن تعيش مع نفسها باهتماماتها فإنه يتراجع عن سلوكه العدواني.

وباستطاعة الزوجة التي تواجه هذه الحالة أن توضح للزوج عيوبه بطريقة مهذبة تشعره بأن مثل هذه السلوكيات المتعمدة لن تفيد في حياتهما الزوجية، وأن أساس النجاح في الحياة هو أن يسود التفاهم والود بين الزوجين وليس التعنت والتعمد في إيذاء مشاعر الآخر.

قدرة المرأة على تغير الرجل

عندما تنشأ علاقة عاطفية بين الرجل والمرأة فإن البداية تكون واعدة ويحاول كل طرفين أن يكون متفهماً للطرف الآخر، ومع تطور العلاقة تبدأ نقاط الخلاف بالظهور وتبدأ محاولات التغيير بالظهور.

تحاول المرأة أن تعدل من سلوك وتصرفات الرجل الذي تحب حيث أنها تلاحظ بعينها البصيرة ما يعجز الرجل المحدود الإدراك (من وجهة نظرها) عن إدراكه بنفسه. في هذه المرحلة يحاول الرجل التكيف سعياً منه لتجاوز أي خلاف حيث أن طبيعته الهادئة ونزعته للسلم تكون الطاغية في مراحل العلاقة الأولى.

بمجرد شعور المرأة بأن الرجل بدأ يستجيب لمحاولات التغيير، تبدأ هي بالضغط لإحداث تغييرات أخرى قد تكون أكثر جدية هذه المرة. هنا تصطدم برفض الرجل لهذا التغيير وثورته ضد هذا النوع من الاضطهاد الذي تحاول أن تمارسه عليه المرأة، إذ يكتشف أن مجاملته لها ونزعته للسلم قد تم تفسيرها على نحو خاطىء.

إذن على المرأة أن تدرك أن محاولة تغيير الرجل هي احتمالية ضعيفة حيث من الممكن أن يبدو الرجل مهادناً في البدايات إلا أنه في النهاية قد ينفذ صبره ويثور وعندها لن تعرفي كيف تتصرفين.

يبقى السؤال قائماً هل فعلاً هناك شعور داخلي عند الرجل بقبول التغيير الذي تحاوله المرأة بشكل غير مباشر؟

الإجابة هنا واضحة.. الرجال لا يحبون أن تقوم المرأة بتغييرهم وما يغير تصرفات الرجال حقيقة هو العلاقة الزوجية حيث أن الزمن هو المغير الأساسي للتصرفات..

للتأكد من ذلك أنظري إلى الأزواج في سن الأربعين وقارني تصرفاتهم عندما كانوا في سن العشرين، حتماً ستجدين خلافاً واضحاً وتغييراً جذرياً إذ يغدو الرجل بعد تلك الفترة الطويلة من العلاقة أكثر استقراراً وثقة بالنفس ويتمتع بصبر وحكمة أكثر.

إذاً العلاقة الزوجية تخفف من مشاعر الأنانية وتزيد من حب المشاركة، وختاماً إليك هذه النصيحة كلما قللت من محاولات تغيير زوجك كلما تغير بصورة أسهل وأسرع.

هذا ومن جانب آخر، وبعد قضاء فترة من الزواج ومهما كان الزواج سعيداً، فإن الملل يبدأ بالتسرب إلى الحياة وذلك بفعل عوامل خارجية. فبعد أن يستقر الزوجان ويبدآن بالتعود على أسلوب الحياة المشتركة لا بد من الحفاظ على السعادة الزوجية ورعاية العلاقة الصحيحة لتمتد سنوات طويلة.

سر السعادة الزوجية

أكدت دراسة أميركية حديثة أن الوقوف إلى جانب شريك الحياة وتقديم الدعم له لتحقيق طموحاته وأهدافه وأحلامه إلى جانب الحب والتفاهم والثقة المتبادلة بين الزوجين هو سر الاستمرار في حياة زوجية سعيدة.

ومن جهتهم يرى الباحثون في جامعة جورج ماسون بفرجينيا الأميركية أن الإنسان يشعر بالسعادة أكثر في العلاقات التي تقربه من شريك حياته، وتجعله يشعر بدعمه ومساعدته في الوصول إلى أهدافه، وتحقيق طموحاته الشخصية.

وقد أوضحت الدراسة التي استندت على دراسة ١١٧ زوجاً أن الأزواج الذين حصلوا على درجات كبيرة من الدعم الزوجي والمساعدة على تحقيق طموحاتهم سجلوا بشكل عام رضا أكبر عن حياتهم الزوجية مقارنة بغيرهم ممن لم يحصلوا على مثل هذا الدعم.

أيها الزوج... تفاعل مع زوجتك

لم يَعُد نموذج «سي السيد» أو الرجل المتسلِّط في أسرته كفيل بنجاح الزواج هذه الأيام واستمرارها، على عكس ما كان عليه الأمر سابقاً، عندما كانت كلمة أجدادنا «الرجال» لا يمكن أن «تصبح كلمتين»، ولم تكن جداتنا يَقْوين على رد الحديث أو النقاش فيه، فأمرهم مطاع وكلامهم مستجاب.

وفي تراثنا العربي ما يشير إلى ذلك ويعززه حيث توصي الأم ابنها أن يقطع رأس القطة أمام زوجته من أول ليلة «دليل فرض هيبته وسلطته».

فترات البرود والفتور

الحياة الزوجية تتعرض شأنها شأن أي علاقة أخرى إلى فترات فتور وبرود ولا مبالاة، وإذا لم يحاول كل طرف إسعاف العلاقة الزوجية فإن النفوس ستبتعد عن بعضها ويعم القلق والتوتر بين الأزواج... كيف نحارب الروتين في علاقتنا الزوجية؟

كيف نجعل السعادة والفرح إحساساً دائماً معنا وكيف نرفع الراية الحمراء أمام الروتين ونقول له: ممنوع الدخول إلى نفوسنا وبيوتنا؟

من هناك تتذكر أيام الزواج الأولى تلك الأيام التي كان كل واحد منا يحاول التقرب أكثر فأكثر من الثاني تلك الأيام التي كنا نتحدث خلالها عن كل كبيرة وصغيرة تخصنا... هذه الأيام تظل راسخة في الذاكرة وكأنها حلم فنتحدث عنها وكلنا حسرة وأمل في أن نعاودها... ونظل نحاول لكن الأيام ومشاكل الحياة تقف ضدنا فنستسلم للروتين وتصاب حياتنا الزوجية بالفتور... وتصبح أصابع الاتهام موجهة نحو كل طرف، هذا يتهم ذاك وينتهي الأمر بأن ينزوي كل واحد بمفرده في زاوية خياله وأحلامه ومشاكله... فتزداد الفجوة وتبعد أكثر فأكثر المسافات.

فأنت أيتها الزوجة التي تسمحين لأبنائك بالنوم عندك، ألم يحن الوقت أن تهيىء زوجك سريراً مريحاً وزوجة في إنتظاره لتساهره وتتقرب منه وتحدثه عن أحاسيسها وتنصت إليه بكل عناية وانتباه!!.

أين كوب الشاي الذي تعودت إعداده بعد الغداء وتعودت أيضاً ارتشافه في الركن الذي سبق إعداده لجلساتكما الودية لماذا نسيت أو تناسيت هذه العادة؟ أفيقي يا أختي فإن التيار إذا جرف بالحياة والود الزوجي لن يعيده ثانية...

يعتقد بعض الأزواج، أن إعطاء الزوجة مصروفاً شهرياً أو حصولها على راتب يغنيها عن حاجتها لهدية أو باقة ورد تقدم إليها من حين لآخر من زوجها العزيز فيبخلون على زوجاتهم بذلك ولا يفكرون في إسعادها أبداً...

إن الكرم مع الزوجة، يجعلها تشعر بقيمتها وغلاوتها وأهميتها فلا بأس من دعوتها بمفردها إلى عشاء في مكان هادىء ومفاجأتها بهدية بسيطة والثناء عليها بالكلام الحلو، الذي يجعلها تطير من السعادة والهناء.

بعض النساء يعتقدن أن ما يجلبه الزوج لبيته من أشياء وهدايا وما يقدمه لها من فساتين وعطور ومجوهرات هو من باب واجبه المسؤول عن الأسرة فلا يسمع منها أبداً كلمة شكر أو ثناء لخدماته بل بالعكس يقابل تصرفه هذا بالفتور أو النقد. . . لمثل هؤلاء الزوجات نقول: إن تقديم الهدايا للزوجة عادة حسنة تحسدك عليها بعض الزوجات لذلك حاولي دائماً أن تمدحي زوجك وتعبري له عن إعجابك بكل ما يقدمه لك وأن ترتدي الملابس التي يجلبها لك حتى وإن كانت لا تعجبك فمجرد وضعها أمامه يشعره بالفخر والاعتزاز ويشعره أيضاً أنك ترغبين في السعادة. . .

أنا أعرف زوجات يجلب لهن أزواجهن ما تشتهيه النفس من ملابس وعطور وإكسسوارات وحلي من جميع أنحاء العالم ومن أغلى الماركات. . . ولكنها ترمي بهذه الأشياء في خزانتها ولا تفكر حتى في وضعها لتجربتها أو تقدمها هدايا لصديقاتها وأهلها. . . وبالطبع مثل هذا التصرف يجعل الزوج ينصرف ويتخلى عن عاداته الحسنة وساعتها ستندم.

شكراً:

كلمة تحب المرأة سماعها باستمرار فإذا ما بخل عليها بها زوجها فإن الحزن والألم يدمران قلبها لذلك سيدي الزوج لا تنس قول كلمة شكراً فهي العصا السحرية التي تفتح لك أبواب السعادة والهناء. . . فعندما تعود من عملك وتجد الطعام على السفرة لا تلتهمه وأنت صامت: فبعبارة «سلمت يداك» أو «الله يعطيك العافية» لا تكلف شيئاً وتعطي مردوداً هائلاً من السعادة.

الرجل يحب التغيير وهذا لا يعني أنه يفكر في تغيير زوجته لا، وإنما يجب أن يرى زوجته تتغير من أجله كل يوم ولا نعني بذلك تغيير الطباع أو الملامح إنما تغيير الملابس والتسريحة والماكياج. . .

فعندما تستقبلينه كل يوم بنفس الجلابية أو بنفس الفستان ورائحة الثوم والبصل تُشم من بعيد فإنه بالتأكيد سوف يرفض النظر إليك وبالتدريج سوف يتجنب الجلوس بجانبها لذلك سيدتي خصصي يومياً ربع ساعة قبل عودة زوجك من عمله مساءً واستحمي والبسي أحلى ما عندك واجلسي في انتظاره فالملابس التي اشتريتها أو اشتراها لك هو هي له ومن أجله وليست للصديقات والجيران ومن أجلهن.

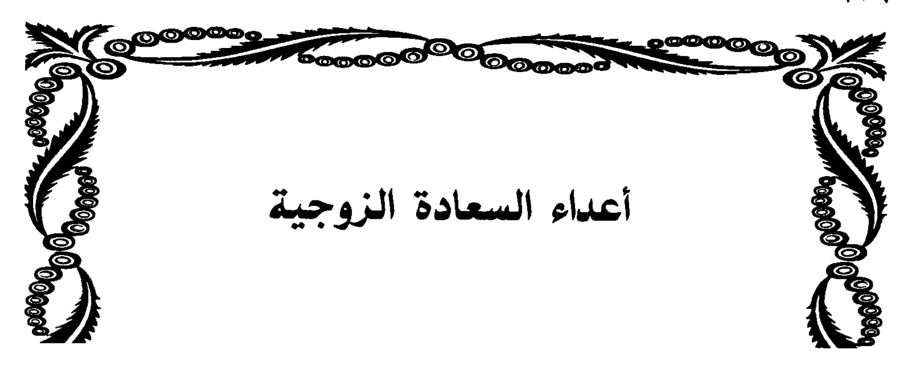
وأخيراً نقول لكما أنت أيتها الزوجة وأنت أيها الزوج: تخليا قليلاً عن الكبرياء

والأنانية وليمنح كل واحد منكما الآخر لحظات من الفرح والضحك، فالحياة الزوجية تحتاج إلى الحب والمودة والرحمة وإلى كثير من الصبر.

كلمات من الأعماق

من المفيد للزوجين أن يتذكرا يومياً بأن للكلمات وقع مهم في حياتهما وقد تساعدهما كثيراً في تخطي المصاعب والمشاكل فمهما كانت المسؤوليات التي تنهكهما والتي ربما تجعل الحديث يقل بينهما عليهما أن يوفرا بعضاً من الوقت ليتحدثا فيه لأن اختفاءه أو تلاشيه قد يسبب الملل والعناء في أحيان أخرى مما يجعل صلة الود والحنان تختفي بينهما وهذا ما يحدث لبعض الأزواج الذين لا يتحدثون إلا في المناسبات أو بسبب الضرورات مما يعني اختفاء العلاقة الإنسانية بينهما وعليه يتطلب هذا الأمر الانتباه وتفادي خطر أن تصبح حياتهما معاً عديمة الجدوى ولتلافي كل ذلك عليهما أن يكونا صادقين وأن يثني كل منهما على عمل الآخر وأن لا يكتفوا بالإطراء السطحي الذي لا يمكنه أن يصل إلى أعماق النفس فكل إنسان يحب أن يقدر شخصه وعمله لا منظره وشكله وحسب فإذا كان الزوج مثلاً صبوراً ومكافحاً ويعالج الصعب من أمور الحياة بمهارة وأناة فيمكن للزوجة أن تقول ذلك وأن تطري زوجها بذلك، كما على الزوج أن يفعل ذلك أيضاً وأن يقدر عمل الزوجة ويحترمه ويبلغها عن مدى تقديره لكفاحها ويعمل على توصيل ما يشعر به من أحاسيس إليها بكلمات رقيقة وجذابة وفي حوار متأنق وجميل فالإطراء يمكن أن يمحوا إساءة سببها أحدهما للآخر وهو علاج مضمون يشفي الكثير من الهموم ويعيد المياه إلى مجاريها ويقرب القلبين المتجافين.





أعداء السعادة الزوجية

تأتي الرتابة، والإرهاق، والإنشغالات المتواصلة في طليعة الأعداء التي تتربَّص بالسعادة الزوجية. فلنحذرْها ونتجنَّبْها!.

الرتابة:

لعل أكبر أعداء السعادة الزوجية هو الرتابة بين المتزوِّجين، ونعني بذلك تسلُّل عنصر الروتين إلى حياتهما وسيطرة الملل على علاقتهما.

تُشير دراسات أجراها علماء بريطانيون إلى أن الخطر الأكثر فداحةً الذي يتهدَّد الحبَّ الزوجي هو الضجر أو الملل الذي يُطيح بأسس الانسجام ويهدم قواعد التوافق بين الزوجين. ويؤدِّي الضجر إلى زعزعة العواطف العميقة التي تربط بين الزوجين، ولا سيَّما إذا تسرَّب ليس إلى حياتهما اليومية فحسب، بل أيضاً إلى تصرُّفاتهما أثناء الجماع. فإذا سيطرت الرتابةُ على العلاقات الجنسية الحميمة بين الزوجين، وخَلَتْ علاقاتهما هذه من التنويع والتشويق، فإنهما يفقدان الحماسة إليها ويقعان في براثن السأم والخلاف.

ويعتقد أغلب المتزوِّجين خطأً أن هناك برنامجاً محدَّداً للجماع يجب أن يمارسوا الجنس وفقاً له بصورة صارمة لا يحيدون عنها. ويميل الرجل، في معظم الأحيان، إلى اختيار تقنيَّة جنسية معيَّنة يُلازمها طيلة حياته الجنسية أو في أكثر مراحلها ، فلا يبدِّل طريقة وصاله التي تعجبه وتريحه، بل يتمسَّك بها ويكرِّرها باستمرار. وإذا كانت تقنيَّته وافية ومُشْبِعة، فإنها تكون قادرة على إرواء شريكة حياته حتماً... ولكن غياب العناصر التي تُضفي جوّاً من التنويع - ولو الطفيف - على الأسلوب، يقلِّل الإثارة ويخفِّف المتعة على المدى الطويل بشكل عامّ.

ليس مستغرباً أن تقضي الرتابة على جذوة الحب والصفاء بين الزوجين. ولكن المستغرَب أن لا تجرؤ الزوجة على مفاتحة زوجها بما تعاني منه، خشيةَ أن تجرح إحساسه إنْ هي خالفته. ومع ذلك، فهناك نساء يفضِّلن مواجهة الأمور بصورة أكثر واقعية. وعلى هذا الأساس، تُكَلِّم الزوجة زوجها في شأن ما يزعجها، وتطرح معه موضوع الرتابة وتأثيرها في حياتهما الجنسية التي تكاد تفقد نكهتها. وإذا كان الزوج متفهِّماً، فإن عناصر التغيير والتجديد والتنويع التي سيُدْخِلها الزوجان على علاقتهما الجنسية ستكفل لهما هناءة متجدِّدة، وانسجاماً جديداً، وارتواءً مُرْضِياً.

هل للحب ساعات معيَّنة؟

تكاد تكون حياتنا المعاصرة منضبطة ومبرمجة على مدار الساعة. ففي أسرة نموذجية عادية، يجد الزوجان أن عليهما القيام بواجبات مختلفة وأعباء كثيرة، كتربية الأولاد، وإعداد الطعام، وتأمين الأشغال المنزلية، وزيارة الأهل والأصدقاء واستقبالهم، فضلاً عن عمل رَبِّ العائلة خلال النهار عادةً... فلا غرابة أن لا يجد الزوجان متَّسعاً من الوقت لحياتهما العاطفية. بل إن إرواء الأشواق غالباً ما يأتي في المرتبة الأخيرة من الأولويّات والدرجة الأخيرة من الاهتمام.

ويواجه معظم الأزواج حالة اضطرارية، بسبب هذه الإنهماكات، مؤدَّاها أنهما لا يستطيعان الإنفراد والإختلاء إلاَّ في آخر السهرة، حيث يكون كلاهما متعباً، ونعساناً، أو مشغول البال بما سيقوم به في اليوم التالي. وهكذا تضيع فرصة المداعبة وممارسة الجنس. ويأتي اليوم التالي، ولا يكون أيٌّ من الزوجين جاهز المزاج لممارسة الجنس... وإذا كان لا بُدَّ من الجنس، فإنه يتمُّ على عَجَل إثر مداعبة تمهيدية غير كافية، لأن الزوجين - بكلِّ بساطة - مُرْهَقان للغاية... ويتكرَّر المشهد، وتتكرَّر المأساة.

وبناءً على خبرة بعض الأزواج، نؤكِّد أن مثل هذه الوضعية غير الملائمة يمكن أن تعالَجَ بتبديل توقيت العلاقات الحميمة، بحيث يتمُّ الجماع في ساعة أُخرى من اليوم، كالصباح مثلاً، أو بعد الغداء (بعد الظهر). وإذا كانت الحاجةُ أُمَّ الاختراع، فليس على الزوجين سوى التفكير قليلاً والابتكار قليلاً لتجنُّب الوتيرة غير المُسْتَحَبَّة واقتناص فرصة أخرى، مناسبة ومريحة، تفي بالمُراد. فالجنس لا يعرف أوقاتاً محدَّدة، ولا مواعيد مضبوطة، ولا برامج مرسومة سلفاً.

هل من مكان محدَّد؟

ونُضيف إلى ما تقدَّم، أن الجنس يجب ألاَّ يتقيَّد بمكان ثابت ومحدَّد. طبعاً، إن غرفة النوم هي المكان المخصَّص للجماع بالنسبة إلى معظم المتزوِّجين، بعد بدء المداعبات التمهيدية التي قد تتمُّ في غرفة أخرى. ويبدو أن الأزواج يرتاحون في سريرهما أكثر من أيِّ مكان آخر لممارسة الجنس. ولكن الأزواج المجرَّبين والمحنَّكين ينوِّعون أيضاً مكان ممارستهما الجنسية. فقد تبدأ المداعبات المُثيرة في أيِّ مكانٍ من البيت، وقد تتدرَّج طبيعيّاً حتى الوصول إلى آخر العملية الجنسية في غرفة النوم أو في مكان آخر.

وعادةً ما يترافق اللجوء إلى مكان آخر في البيت مع اعتماد تقنيَّات جديدة، وأساليب محبَّبة لم تكن مختَبَرة من قبل. ولعلَّ مجرَّد تغيير المكان هو في حدِّ ذاته دافع إلى حماسة جديدة وشوق ملتهب. ولذلك، فإن السَّفر هو من أفضل الظروف لتقوية العلاقات الجنسية بين الزوجين. وكل ما يشبه السفر من تغيير في الجوِّ والبيئة قد يؤدِّي إلى هذه النتيجة المُستحبَّة.

أضِفْ إلى ذلك كلِّه أن الإضاءة المناسبة، والموسيقى الحالمة، وجوَّ الغرفة، وما إلى ذلك من مؤثِّرات تلعب دوراً هامّاً في بدء العملية الجنسية وإتمامها على أفضل وجه، وتُدْخِلُ البهجةَ إلى نَفْسِ كلٍّ من الزوجين، وتُبْعِد عنهما الملل الفتَّاك، وتُساعدهما على الحصول على نتائج مُرْضِيَة جدّاً.

لعبة المتعة

إن الحالة المثالية للسعادة الزوجية هي تلك التي يَعتبر فيها الزوجان أن ممارسةَ الحبِّ ما هي إلاَّ لعبة عاطفية مستحبَّة وسارَّة. فكلَّما أحسَّ الزوجان أن العملية الجنسية هي أقرب إلى اللَّعب المحبَّب والمُمْتِع منها إلى الواجب المحتَّم والمُلْزِم، جاءت أشواقهما أشدَّ انسجاماً، وتواصلهما أشدَّ التحاماً.

ومع الأيام، يختبر الأزواجُ أوضاعاً جنسية مختلفة، مع العلم أن أكثر الأوضاع انتشاراً هو ذلك الذي تكون فيه المرأة متمدِّدة على ظهرها، والرجل مسطَّحاً فوقها وجهاً لوجه. يليه وضع الطرف أو الوضع الجانبي حيث يتمدَّد الزوجان على جانبيهما ويتقابلان وجهاً لوجه. وقد يشعر الزوجان بالملل من اعتماد وضع جنسي واحد، فيعمدان إلى التغيير والتبديل، إذ حتى الأوضاع الأكثر حيوية وراحة، قد تَفْقد رونقها وبهجتها إذا ما تكرَّرت بصورة رتيبة.

ويلعب عنصر المفاجأة المشوِّقة إيجابياً في إبعاد شبح الروتين المُمِلّ عن العملية الجنسية. فكلَّما كان سياق الأحاسيس غير متوقَّع، ومُتَّسِماً برونق التجديد، كانت المتعة أكبر، و«لعبة» الجنس ألذّ. وبالعكس، فكلَّما كانت الاختبارات الجديدة أقلَّ، والتنويع معدوماً، كانت المجازفة بالاصطدام بالضجر الجنسي أكبر وأخطر.

وليس في الأمر سِرّاً رهيباً، أو عُقْدة شائكة. بل إن كل ما في الأمر هو أن على الزوجين أن يتكيَّفا مع بعضهما الآخر، وأن يُعْمِلا مخيِّلتهما لاستكشاف طرق جديدة وأوضاع منوَّعة من الوصال، للمحافظة على المتعة الجنسية والوصول إلى الارتواء المتبادل. وللأسف، فإن الأزواج كثيراً ما يُحْجِمون عن الخوض في تجربة أوضاع جديد أو أساليب جديدة، وذلك بداعي الخوف، أو الحياء المُفْرِط، أو الشعور بالنقص أو السذاجة، فيتهيَّبان الدخول في كل ما هو جديد، ولا يجرؤ أحدهما على مصارحة الآخر بالأمر خشية الفشل، أو خيبة الأمل، أو عدم موافقة الفريق الآخر على الفكرة.

من المهمّ جدّاً في العلاقات الحميمة أن يُعْلِمَ كلُّ فريقٍ شريكَ حياته بما يداخله من مشاعر وأحاسيس. فالنقص في الجرأة الجنسية قد يسبِّب فتوراً في العلاقات الحميمة، ولا سيَّما إذا استمرَّ الزوجان في تكرار الحركات ذاتها، والمواقف نفسها، إذ قد ينقلب الجماع من عملية ممتعة إلى عملية مُمِلَّة، يشعر فيها الزوجان بأنهما يؤدِّيان «واجباً» مفروضاً عليهما، بدل أن يشعرا بأنهما يمارسان عملاً طبيعيّاً مُفْعَماً بالبهجة والسرور. وإذا تغافل الزوجان عن هذه المسائل، ولم يُبَيِّنا لبعضهما ما يميل كلٌّ منهما إليه، وما يحبُّه ويُثيره، ويُريحه، وما يكرهه وينفِّره ويُتعبه، فقد ينقلب الحبُّ إلى شكوى، والشكوى إلى كره.

قد تكون الحالة مُرْضِية خلال فترة معيّنة من الزمن. ولكن، عاجلاً أم آجلاً، لا بُدَّ أن يجد أحد الزوجين أنه صار مغبوناً أو محروماً من حقِّه بالمتعة، فضلاً عن أنه سيفقد رغبته، في آخر المطاف، في ممارسة الجنس، أو سيخفُّ إهتمامه بشريك حياته. إن الرابطة الجنسية، إذاً، كفيلة بإحياء الحبِّ في نفوس الأزواج إذا أُحْسِنَ استخدامها، كما أنها كفيلة بالقضاء على الحب بين الأزواج إذا أُسيء استعمالها أو تعرَّضَتْ للروتين والرتابة وعدم الإرواء.

الإرهاق

يتزايد خطر الوقوع في هاوية الملل الجنسي لدى أولئك الأزواج الذين يشعرون بالإرهاق بعد مرور زمنٍ معيَّن على الزفاف. يعود الزوج إلى منزله بعد يومِ عَمَلٍ مُضْنٍ،

وهو مرهق الجسم، مشتَّت الفكر. وفوق ذلك، فإنه لا ينقطع عن التفكير بمهمَّات الغد ومسؤوليات المستقبل. وقد تكون الزوجة أيضاً من اللَّواتي يعملن خارج المنزل في وظيفة في الوظائف، وهي أيضاً ستعود منهوكة القوى والأفكار... أضِفْ إلى ذلك كلِّه، أن هناك فئة من الأزواج تصطحب معها عملاً إضافيّاً إلى البيت لإتمامه في المساء واللَّيل، أو خلال عطلة نهاية الأسبوع. وهكذا، تؤجَّل الساعات الحميمة، ويتأجَّل الجنس الضروري، يوماً بعد يوم، وأسبوعاً تلو أسبوع... ويشعر أحد الزوجين بالإهمال، وبأن شريكه الزوجي لا يُعيره الاهتمام الكافي، أو بأنه يلغيه من حسابه.

وتقع الطامَّةُ الكبرى حين يتحوَّل الشعور بالإهمال والغبن إلى نفور وبغضاء، إذ قد يتَّجه الشريك المغبون إلى الإنتقام لكرامته أحياناً، وبوسائل مختلفة، تأتي كردَّة فعل جامحة. وأقلُّ مظاهر هذا الانتقام حدَّةً يتمثَّل في رفض الشريك المغبون للتجارب مع شريكه عند أية فُرَص قليلة قد تطرأ وتكون مدخلاً إلى الممارسة الجنسية.

إن المواقف السلبية التي قد يتَّخذها أحدُ الزوجين إزاء الآخر، والتي تشكّل تهرُّباً من العلاقة الحميمة في نطاق الزواج، تقضي على هذا الرابط الحيوي الإنساني الذي يوحِّد القلوب والنفوس. إن الشريك الزوجي الذي يرفض فرصة الالتحام الجنسي مع شريكه، أو يَعتبر أن كرامته لا تسمح له بأن يلتمس من شريكه تقارباً جنسياً، لأن معنى ذلك أنه «يستجديه» أو «يتوسَّل إليه»، أو يطلب منه مِنَّةً أو معروفاً أو إحساناً، إن هذا الشريك الزوجي يُسْهِم في تردِّي العلاقات العاطفية والطبيعية، ويزيد في تبعيد مواعيد العلاقات الزوجية، ويقضي على بهجة الجنس بين الزوجين، ويفتِّت شعور الإنسجام والتفاهم والتعاون بين شريكي العمر المديد.

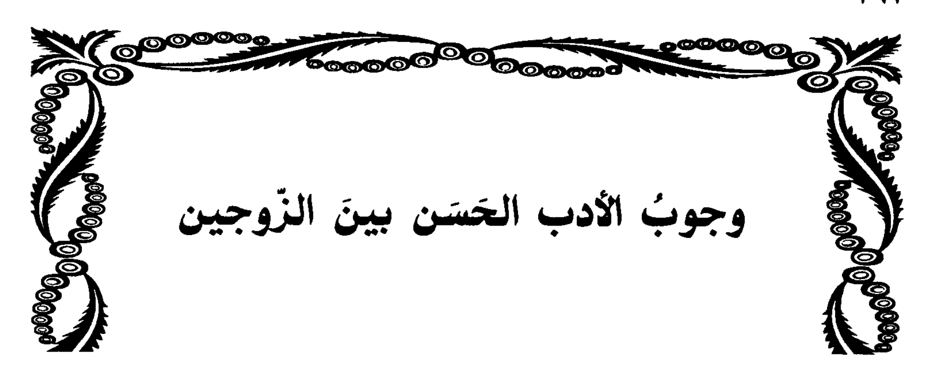
صحيح أن معظم الناس يعملون ويكافحون ويتعبون، وصحيح أن معظمهم يقضي نهاره وهو يسعى وراء تأمين حياته وحياة عائلته، ولكن العودة إلى البيت يجب أن تؤمِّن له شيئاً من الراحة، لا أن تزيد همومه هموماً، مهما تعدَّدت الواجبات والمسؤوليات. إن المشاغل اليومية المليئة بالإرهاق والضنى تُغَيِّب الرغبة الجنسية إنْ لم يستطع الزوجان أن يَخرجا من دوَّامتها القاتلة، إما عن طريق إعطاء نفسيهما قسطاً من الراحة، أو الإنطلاق في رحلة، أو أخذ عطلة أو إجازة، لكسر الروتين، والقضاء على الإرهاق، وإنعاش الجسم والعقل، والتمتُّع بمباهج الحبّ والحياة.

أما فيما يتعلَّق بالأولاد، فإن في إمكان الزوجين أن يرسلا أولادهم لتمضية بعض الوقت عند جدَّتهم أو بعض الأقارب أو الأصحاب. وفيما يتعلَّق بالإجازة، فإنه يجب

اعتبارها أمراً مُهِمّاً جدّاً، ويجب الاستفادة من كل لحظة من لحظاتها للاستجمام الكامل و«للتغيير» في الجوّ والروتين إلخ.

إن «الوقت الضائع» بين الإرهاق، والرتابة، ومشاغل البيت، والواجبات الاجتماعية، يجب ألا يحجب الأويقات التي يحلو للزوجين فيها أن يتبادلا المغازلات اللّطيفة للتعبير عن عواطفهما ومشاعرهما... إذ إن تلك الأويقات الحميمة هي حجر الزاوية الذي يقوم عليه صرح سعادتهما، وهناءتهما، وكل ارتياحهما، نظراً لما يجمع بينهما خلالها من علاقات وعواطف، وما يقومان به من واجبات ومسؤوليات في نطاق الزواج، وفي نطاق الحياة.





وجوبُ الأدب الحَسَن بينَ الزّوجين

إنّ الأدبَ الحسنَ والخُلُقَ الحسنَ واجبٌ بين الزوجين - وهو ما يُقال عنه: الاحترام المتبادل - وهذا هو المصباح الذي يشعُّ في جوّ الحياة الزوجيّة بأنوارها وضيائها، فالزّوجُ يُحبُّ أن يشعر باحترام زوجته إيّاه، وأنّها تسعى إلى إيجاد التّفاهم معه بالفطرة السّليمة، فيجب على الزوجة أن تذكره ذكراً حسناً، وأن تفخر به أمام أهلها وأمام أهله، فالزّوج الذي تقدّره زوجتُهُ يزيدُ من تقديره لها، والزوجة التي يُقدّرها زوجها يزيدها تقديراً له.

وأمّا تلك التي تبخسُ من قدر زوجها، فلا تعترف بفضله، ولا تعتزُّ بِهِ، فهي تفوّت على نفسها حقَّ تقدير زوجها لها، وكذلك الزوج الذي لا يعترف بفضل زوجته ولا يعتزُّ بها، فهو يجرُّ على نفسه سُخْطَ زوجته عليه.

وما أجمل أن يكون الاحترام المتبادل بين الزّوجين قائماً على الدّوام، وأن يكون عن طيب خاطر وراحة نفس، لأنه يُصبح مع الزّمن أمراً طبيعياً، حيث يكون كلٌّ منهما حريصاً على حفظه لشعور الآخر.

وما عسى أن يكون هذا التّبادل الإيجابي بين الزّوجين إلاّ أن يعكس على حياتهما المودّة والألفة والمحبّة!!.

إنّ الكلمة الطّيّبة بين الزّوجين لتعملُ عملها الفاعل في تحقيق التّفاهم، حتى يشعرَ كلٌّ من الزوجين أنّه بحاجة إلى الآخر، لاستكمال سعادته، وكُلّنا يَوَدُّ أنْ يُقدَّرَ وأن يُذْكَرَ بخيرٍ، وأكثرُنَا لا يألُو جهداً في إتقان عمله إذا سمع كلمةَ حمدٍ، أو عبارةَ تقديرٍ، فالطّريق إلى قلب الزوجة أن تدعها تدرك أنّك تعرف قيمتها ولا تنكرها.

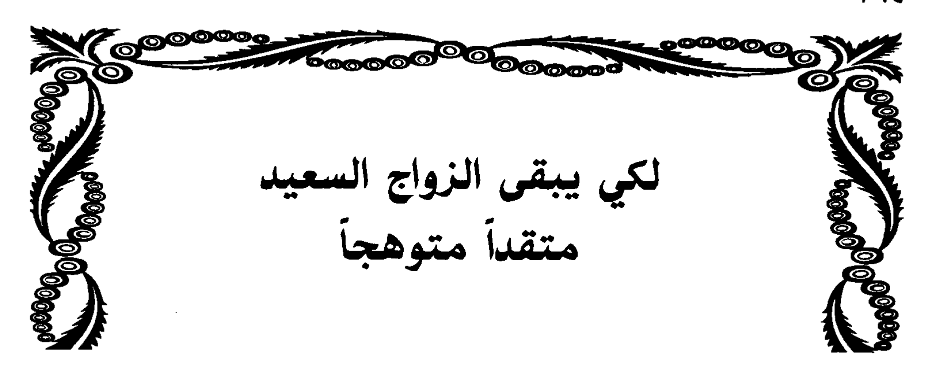
إنّك تعمل جاهداً على إجابة مطالبها المادية، فهل فكرت في تغذية روحها وعقلها؟ إنّ ما يتعاطاه الجسم لا يلبث أن يُفقد، أمّا الروح فهي بحاجة إلى إشباع عاطفي، فإذا فقدت هذا العنصر غدت كالتمثال الذي لا حراك فيه ولا حياة!.

وإذا كان من نقد لتصرفاتها فإنه يجب ألا تنسى أيضاً الاحترام والتقدير، فحاذر أيضاً الذريقة المباشرة، وتجنب النقد الصريح لتصرفات زوجتك وذوقها وزينتها، ويكفيك إهمال تقريظ ما لا يُعجبك منها، ثم اختلقْ فرصةً تمتدح بها شيئاً آخرَ لديها، فعند ذلك ستشعر هي بالمقارنة أن الشيء الذي أهمل الزوج امتداحه لم يعجبه، ومن ثم تكف عنه إن كانت حصيفةً. إنّ المرأة أسيرة لمن يُعاملها بحسن التقدير والرقة والدّين والتّسامح والتجاوز عن التّوافه والمحاسبة الرقيقة والعتاب النّاعم الخفيف الوقع على الأسماع، لأنّ كل ذلك احترام منك لشخصيتها وإكرام لنفسها، بل هو في الواقع إكرام لنفسك في الوقت نفسه، فالمرء لا يتوخى كرم النّفس والأدب مع الغير لأنّهم سادة كرام فحسب، بل لأنّه أيضاً سيد كريم وإنسان كبير. وهنا يجب أن نعلم أنّ الالتزام بالآداب الحسنة الكريمة من حقوق الأسرة.

فيجب على كلّ فرد في الأسرة أن يعمل على أن يكون بيته أسعد مكان، فخشونة المعاملة وخشونة القول والإساءة وإثارة الشحناء ونحو ذلك، إذا كانت كلها خارج البيت رذيلة فهي في البيت أرذل، وممّا يُؤسف له أنّ كثيراً من الناس يتجملون في أخلاقهم مع أصدقائهم ويتبسَّطون في الحديث مع من يتعاملون معهم، فإذا حلُّوا في بيوتهم تبدّلت فيهم هذه الأخلاق الرضية إلى قسوة وخشونة وفظاظة، وانقلب الصوت الهادىء المؤدّب إلى هجرٍ في القول وسُوءٍ في الأدب، والحق أنّ أدلّ شيء على الأخلاق الحقيقية إنّما هو خُلق البيتِ لا خُلُقُ الشارع، فخُلُقُ الشّارع خُلُقُ التّصنُّعِ، كالثوب الجميل يلبسه صاحبه إذا خرج، ويخلعه إذا عاد!.

فلا يليق بالزّوج أن ينالَ منه خيرَ خُلُقه الحسن رجلُ الشّارع، ولا ينال منه شيئاً من أهله. ولهذا قال ﷺ: «خيرُكم خيرُكم لأهلِهِ، وأنا خيرُكم لأهلي».





لكي يبقى الزواج السعيد متقداً متوهجاً

.. هذه النصائح تساعدكما على استعادة الحب وتحفظه لكما متقداً ومتوهجاً:

للرجال: يعتقد مع هيبتهم ويتصرفون بجمود شديد، كما لو كانوا أمام عدسة كاميرا فوتوغرافية والمطلوب منهم ببساطة شديدة هو وضع عدسة كاميرا فيديو مكان العدسة الأولى لأن ذلك سيمنحهم فرصة أكبر لإعطاء صورة مثلى عن أنفسهم.

- قل لها من دون مناسبة أنك تحبها قل لها ذلك همساً.

- إلقاء تحية الصباح أمر ضروري لكليكما.

- أروِ لها أحلامك التي تظهر فيها بصورة مشرقة أو ابتدع أحلاماً وحدثها عنها.

- افتعل مناسبة لمعرفة رأيها في أي شيء في أثاث المنزل أو غرفة النوم أو حتى في السياسة. واحرص على ألا تتعالى أمامها ملقياً بآرائها كلها إلى خانة من لا يفقه شيئاً.

- حاول أن تمتدحها وتثني عليها أمام الأهل أو الأصدقاء فهذا سيزيد احترامها لك.

- لا تضع لسانك في فمك وتطبق عليه عندما تظهر أمامك بفستانها الجديد مكتفياً بهز رأسك.

- قل لها إنها تزداد جمالاً كلما تقدم بها العمر مثلما تزداد الثمرة حلاوة كلما نضجت وأينعت.

❀ الإطراء خير وسيلة لبداية الحوار

هناك بعض الأزواج قد يلغون الحديث والحوار على زوجاتهم بشكل شبه كلي ويستخفون بأهميته ويعتقدون بأن ذلك يجب أن يحدث أيام الخطوبة التي تكون حافلة بالحديث والمجاملات والوصف الرائع للصفات التي يلمسها الواحد في الآخر ومتى

تزوجا تحول الاهتمام إلى العمل والمنزل والأطفال ويغيب عن نظريهما ما رأياه فجد بهما كل في الآخر، ومن يعتبر بأن الزواج قضية مسلمة بها وأمر ثابت عليه أن يصرف نظره عن ذلك وأن يعيد حساباته من جديد لأن الزواج يمكن أن يسقط في لحظة واحدة متى ما وجد الزوجان نفسيهما غير قادرين على الاستمرار لأن جذور العلاقة قد اختفت وحل محلها الجفاء والتباعد وهذا الأمر لا يحل إلا بالحوار والتفاهم فمثلاً على الزوج أن لا ينتظر مناسبة خاصة لفتح الحوار والحديث الدافىء العميق بل عليه أن يدع شريكه يعلم بأن كل يوم معه هو يوم خاصة وهذا ينطبق على الزوجة أيضاً التي تستطيع أن تعلم زوجها المعتقل اللسان الإطراء فالإطراء يلد الإطراء وهو علاج مضمون يعمل على إعادة المياه إلى مجاريها ويقرب قلوب المتجافيين.

وأفضل نصيحة يمكن أن نطلقها لكل زوجين أو حتى لأشخاص على قائمة الانتظار وهي أن العلاقة المتينة والقوية لا يمكنها أن تبنى عن فراغ بل يحتاج إلى القليل من الجهد والطاقة والمهارة أيضاً وهي أشياء لا يمتلكها إلا الشخص القوي والذي يمتلك القدرة على إحياء جذور علاقة إنسانية لا يمكنها أن تستمر بدون وجود الحديث أو الحوار الخلاب فمتى تسنح الفرصة لكل زوجين عليهما أن يتبنيا ذلك ويجعلا منه شيئاً ملاصقاً لعلاقتهما على مدار حياتهما ومحور كيانهما كزوجين.

أسدلوا ستاراً كثيفاً على الأمس

من الصعب دائماً على الرجل أن يتحدث عن تجارب حبه القديمة، حيث أنك بقيامك بالسؤال عن هذه العلاقات تفتحين مواضيع مغلقة لن تفيدك معرفتها في شيء.

لذلك ليس من العدالة في شيء أن تقومي بسؤال زوجك عن علاقاته السابقة حين أنك بهذا السؤال تطلبين منه أن يتذكر أوقات كان يحمل فيها مشاعر حب لامرأة غيرك بينما يحاول هو في هذه المرحلة تخصيص كل هذه المشاعر لك وليس في تذكر حبه لشخص آخر.

ولأنه يريد أن يركز عليك فقط في هذه المرحلة فأمر تذكر ذكريات حبه القديمة قد يشكل خطورة على مشاعره نحوك. لذلك اعلمي جيداً أنه إذا لم يتحدث عن ماضيه معك فهو بذلك لا يقوم بإخفاء الحقائق عنك بقدر ما يحاول حماية علاقته بك.

لذلك إذا لم تستطيعي منع نفسك من سؤاله عن تجارب حبه السابقة فعليك أن تفعلي ذلك برفق وبدون إصرار، أما إذا رفض أو حاول تجنب الإجابة فعليك عندها أن تتوقفي حيث أن الاستمرار لن يحقق لك أي نتيجة بل قد يضر بعلاقتك بزوجك.

وعلى صعيد آخر، توصلت الدراسات الحديثة إلى العديد من الاكتشافات المثيرة للاهتمام فيما يتعلق بموضوع الغيرة. فقد توصل العلماء إلى أنه حتى في أنجح العلاقات بين الأزواج لا بد أن تظهر أعراض الغيرة من حين لآخر.

وقال الخبراء، إن أغلب الأمراض الجسمانية التي تشعر بها المرأة سببها القلق والتوتر ويعد الشعور بالغيرة الشديدة من أكثر المشاعر الإنسانية التي تزداد فيها حدة التوتر والقلق بل إن عملية الضغط النفسي المتولدة من الإفرازات الهرمونية تتسبب في ارتفاع ضغط الدم المؤقت وآلام بمنطقة الرقبة والظهر حيث تعد من أكثر المناطق تعرضاً للتقلص العضلي.

هذا وقد صنف البعض الغيرة على أنها أمر لازم للحب، طالما احتفظنا بها في حدوده الطبيعية، فقليلها يذكي الحب ويحتفظ للعلاقة بزهوها.

وتقول يخطىء من يظن أن الغيرة مرض بلا علاج، فالغيرة دليل شباب العاطفة إذا ما ظلت في حدود اللهفة والشوق والرغبة في ملازمة الحبيب أطول وقت ممكن، لكنها إذا ما تطورت إلى حدود الشك والقلق، وتحولت إلى مراقبة الحبيب ورصد تصرفاته وتحليلها في ضوء الرغبة في السيطرة عليه وإخضاعه، فإن في ذلك إنذاراً بحلول العاصفة التي ربما اجتاحت هدوء البيت والمودة والسكينة اللتين قامتا عليه.

هل تبحثون عن زواج سعيد

أريدك يا ابنتي، صادقة إذا تحدثت، حكيمة إذا سكت، لا تجاملي في حق، ولا تنحازي لغير الحق، فيحترمك العاقل، ويهابك الماجن، وينظر إليك زوجك نظرة احترام وتقدير..

أريدك عندما يغضب زوجك أن تلزمي الصمت، فإذا سكنت ثورته، فكوني طوع أمره، والحظي تقاسيم وجهه، فإن انفرجت فتحدثي معه بعاطفة وبسمة حانية، وأسرعي في تنفيذ ما يريد. وإن لم يتكلم، واعلمي يا ابنتي، أن كرامة المرأة على الحقيقة، أن تكون دوماً في مرضاة زوجها، فهو الحبيب الذي تسعد وتهنأ في رحاب حبه، وتعيش الاطمئنان والأمان والراحة في كنفه، لا تفشي له سراً ولا تذكري عيبه، وافتخري برجولته وكرمه، وانثري عنه الحميد من الخصال، وعالجي القبيح بحكمة ومودة وأدب.

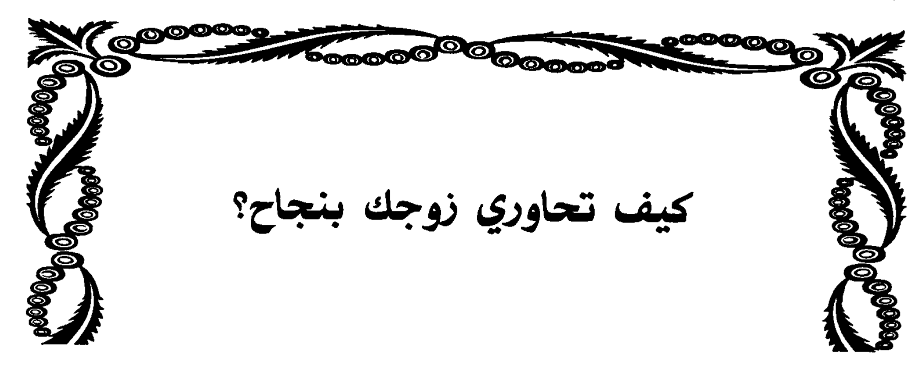
واعلمي يا ابنتي أنه عرضك، وأنت عرضه، فكوني له الحبيبة والزوجة والأم

والصديقة والأخت يصبح لك الحبيب الحاني، والأب الراعي، يشيع فضلك، ويحرص على إسعادك، ويصبر في مرضك ويفرح لشفائك.

احرصي يا ابنتي على أن يكون بيتك واحة الراحة التي يسرع الزوج في العودة إليها في مودة وسعادة، وعلى أن ينشأ أبناؤك، وقد شربوا رحيق الاطمئنان، والاستقرار والحب الذي تنميه في نفوسهم نظرات الأب القانع، والزوجة المربية، فينشأ الأبناء، وقد تربوا على مائدة الأدب القرآني والسنة النبوية المطهرة.

وكل ذلك لن يكون إلا بالاستجابة إلى أوامر القرآن وهدي الرسول ﷺ لتعود إلى بيوتنا القدوة الراشدة، فتعود لنا ريادة البشرية، وسيادة الكون مرة أخرى. . ، واعلمي يا ابنتي أن الأمل بك قائم، والرجاء فيك كبير، فاحرصي على أن تحققي الأمل، وإني لمتأكدة من ذلك بعون الله تعالى.





كيف تحاوري زوجك بنجاح؟

قالت وهي تحاور زوجها في موضوع التدخين:

زوجي الحبيب!! ما أعظم خلقك، وأطيب عشرتك.

ولو أنك استبدلت السجارة بالمسواك لكنت والله أعظم وأطيب!

وقالت أخرى تحاور زوجها في تأخيره للصلاة وتكاسله عنها أحياناً:

يا روحي.. يعلم الله كم أَسَرَني حبُّك، وسررت بطيب عشرتك وعظيم خلقك، ولو كان اهتمامك بالصلاة أكثر وحصرك عليها أكبر لكنت من أسعد الناس بك، فمتى يا حبيبي أراك حريصاً عليها؟!

وقالت ثالثة وهي في بيت أهلها وقد هجرت زوجها الذي لم تنفع معه الحوارات الساخنة الهائجة التي كانت ترتفع فيها الأصوات وغالباً ما تنتهي بالصفعات، قالت في رسالة أرسلتها إلى زوجها جواباً على رسالة له يطلب منها الرجوع لأنه يحبها.. فكتبت رداً:

أنا أحبك أكثر، وتعلقي بك أعظم، ولكن أحبك يوم أراك مصلياً ولأصحاب السوء مجافياً..

ما أجملها من حوارات، وما أعذبها من عبارات، تُذِّكر ولكن بلطف، وتنصح وتسدد ولكن برفق وعطف.

وكثيراً ما يفشل الحوار الجاف المتعالي ولو كان بلغة المنطق والبرهان، بل ربما عجزت الكثير من النساء عن تحقيق نتيجة أو تغيير موقف أو تعديل سلوك بهذا الأسلوب، ولكن أثبتت التجارب أن الحوار بلغة التودد والأحسان أبلغ أثراً وأفضل عاقبة وأسرع استجابة من لغة المنطق، كما أنّ اتقان المرأة للغة التودد أفضل من

اتقانها للغة الأخرى، كما قال تعالى: ﴿أَوَمَن يُنَشَّؤُاْ فِي ٱلْحِلْيَةِ وَهُوَ فِي ٱلْخِصَامِ غَيْرُ مُبِينٍ﴾[١].

ومن مفردات لغة الحوار بالتودد، التقديم بذكر جميل الزوج وكريم خصاله ثم ذكر ما يراد تغييره أو نقده بعد ذلك بطريقة لبقة حكيمة.

وحتى تنجحي في الحوار أذكر لك بعض أسباب نجاح:

١- حسن المناداة باستخدام الألقاب التي تُذكر بالحب والمودة مثل: يا حبيبي.. يا روحي.. أو اسم الدلال.. فهذا النداء يفتح مغاليق النفس ويهيئها لقبول النصح.

٢- الحرص على اللغة الهادئة الحانية وترك الألفاظ النابية واجتناب العبارات الحادة، والحذر من رفع الصوت.

٣- اختيار الوقت والمكان المناسب لفتح باب الحوار.

٤- الإبتعاد عن لغة التهديد والتحدي.. مثل «إما تفعل كذا أو طلقني»، «إذا كنت رجل فافعل كذا!!».. ونحوها من العبارات التي يكثر ترددها في الحوارات الفاشلة.

٥- ذكر الحسنات وعدم إغفالها في مقدمة الحوار وفي ثناياه مما يعين الزوج على قبول ما تريدين، ثم هو من العدل والأنصاف التي هي صفة للمسلم.

٦- إقفال الحوار عند غلبة الظن بأنه لن يؤدي إلى النتيجة المرجوة، وذلك بالدعاء بطريقة مؤثرة مثل «اللهم احفظ أبو فلان واسعده في دنياه وآخرته وأصلحه وأهده إنك على كل شيء قدير».

٦- استثمري وسائل وأساليب الحوار غير مباشر مثل الرسائل وأشرطة التسجيل التي يمكن أن تخاطبي بها الزوج وتحاورينه بواسطتها.

لها:

١- استقبليه بالتهليل والترحيب وبث الأشواق.

٢- أصحبيه إلى أن يجلس ويغير ملابسه.

٣- أسأليه عن أحواله وظروفه اليومية.

٤- تعرفي على زوجات أصحابه وتوددي إليهن.

٥- حاولي تهدئته وضبط انفعالاتك وإن كان الحق معك.

---

(١) سورة الزخرف، الآية: ١٨.

٦- لا تكوني نداً له، فترادديه أو تستفزيه.

٧- هيّئي له الفراش وقومي بتطييبه.

٨- طيبيه وطيبي حاجاته بالبخور والعطور خاصة يوم الجمعة.

٩- لا تثقلي عليه بالطلبات واجعليها منطقية.

١٠- احفظيه أثناء سفره في ماله وعياله وبيته.

١١- خففي من حركة الأطفال حتى لا تزعجيه، واحرصي على نومهم المبكر ليلاً.

١٢- تفنني في كسب قلب والديه وبالأخص والدته وامتدحي زوجك أمامها.

١٣- ردِدي عليه أن المنزل من غيره لا يساوي شيئاً وبعض الكلمات الجميلة (يا حبيبي، يا عيني).

١٤- البسي له أجمل الثياب وطيبي له جميع الجسد واحرصي على إسعاده في المعاشرة.

١٥- اثني على الأشياء التي اشتراها وابتسمي له دائماً.

١٦- غيري مكان الأثاث بالمنزل بين فترة وأخرى.

١٧- اشركيه في همومك وخذي برأيه.

١٨- قبّلي رأسه بين فترة وأخرى ولا تنامي إلا وهو راضٍ عنك.

١٩- اعملي (الأكلة) التي يحبها واحرصي على تعلم الوجبات الجديدة.

٢٠- ساعديه في أموره وخففي عنه آلامه وهمومه.

٢١- تذكري الحديث الشريف «زوجك جنتك أو نارك».

اجعلي زوجك لا يستغني عنك

- أشعري زوجك بأهميته عندك، لأننا في الغالب نهتم بمن يهتم بنا، شاوريه في أمورك وإن كانت لا تخصه بل حتى وإن كنت لن تأخذي برأيه، إن فعلك هذا يجعله يشعر بأنه مهم في حياتك، وأنك لا تغفلين رأيه.

- انتظري زوجك عند قدومه وقابليه بلهفة، اجعليه يشعر بأنك افتقدتيه فعلاً، زيني اللقاء بتلك الكلمات التي تطرب الآذان وتدغدغ المشاعر وأخرجي ما كنزتي من جمل رنانة تسعد القلوب.

- ناديه باسمه وابتسمي له وإذا تحدث أظهري المتابعة لما يقول صوتاً وصورة.

- كوني مرنة (تحتها عشرين خط)، حنونة، وحاولي مشاركته ما أمكن، وكلما اتيحت لذلك فرصة، كوني دائماً بجانبه خاصة إذا مرض أو أخفق أو حتى أخطأ في حقك.

- أجعلي له الأولوية المطلقة حتى على أولادك، وفضليه على كل شيء وليكن إرضاءه غايتك وقولي ذلك أمامه.

- استخدمي عبارات الشكر والامتنان والعرفان بالجميل بإخلاص ودون تكلف.

- أقصر طريق لقلب الرجل معدته (ليست صحيحة في كل الأحوال) اتقني الأكلات التي يفضلها زوجك وقولي له بأنك صنعتيها خصيصاً لأجله.

- تابعي مواعيده، متى يحب أن يأخذ قيلولته، قهوته، حمامه، بل حتى خلوته بنفسه.

- أبعدي الرتابة والروتين عن حياتك الزوجية الظاهرة والباطنة، وجددي في نفسك واسلوبك ومظهرك.

- تطرب أذن الرجل في الغالب لكلمات الإطراء والمديح (لكن لا تزيدي الجرعة في ذلك)، امدحي شخصه ومظهره واذكري صفاته الحسنة، ولتعلمي أن هذا سيشجعه للمزيد وسيجعل منك وقوده النفسي.

- اجعلي البيت المكان الذي يريده زوجك فعلاً للراحة النفسية والجسدية، ووفري تلك الأجواء الشاعرية التي تذكي روح الحب والألفة والمودة بينك وبينه.

صفات يحبها الرجل في زوجته

هذه صفات يريدها الرجل بل ويرغبها ويطمح أن تكون في زوجته تعمل بها وتتصف بها:

- طاعة الله سبحانه وتعالى في السر والعلن، وطاعة رسول الله ﷺ، وأن تكون صالحة.

- أن تحفظه في نفسها وماله في حالة غيابه.

- أن تسره إذا نظر إليها، وذلك بجمالها الجسماني والروحي والعقلي، فكلما كانت المرأة أنيقة جميلة في مظهرها كلما ازدادت جاذبيتها لزوجها وزاد تعلقه بها.

- أن لا تخرج من البيت إلا بإذنه.

- الرجل يحب زوجته مبتسمة دائماً.

- أن تكون المرأة شاكرة لزوجها، فهي تشكر الله على نعمة الزواج الذي أعانها على إحصان نفسها ورزقت بسببه الولد، وصارت أماً.

- أن تختار الوقت المناسب والطريقة المناسبة عند طلبها أمر تريده وتخشى أن يرفضه الزوج بأسلوب حسن وأن تختار الكلمات المناسبة التي لها وقع في النفس.

- أن تكون ذات خلق حسن.

- أن لا تخرج من المنزل متبرجة.

- أن لا ترفع صوتها على زوجها إذا جادلته.

- أن تكون صابرة على فقر زوجها إن كان فقيراً، شاكرة لغناء زوجها إن كان غنياً.

- أن تحث الزوج على صلة والديه وأصدقائه وأرحامه.

- أن تحب الخير وتسعى جاهدة إلى نشره.

- أن تتحلى بالصدق وأن تبتعد عن الكذب.

- أن تربي أبنائها على محبة الله ورسوله ﷺ، وأهل بيته عليهم السلام وأن تربيهم كذلك على احترام والدهم وطاعته وأن لا تساعدهم على أمر يكرهه الزوج وعلى الاستمرار في الأخطاء.

- أن تبتعد عن الغضب والانفعال.

- أن لا تسخر من الآخرين وأن لا تستهزىء بهم.

- أن تكون متواضعة بعيدة عن الكبر والفخر والخيلاء.

- أن تغض بصرها إذا خرجت من المنزل.

- أن تكون زاهدة في الدنيا مقبلة على الآخرة ترجوا لقاء الله.

- أن تكون متوكلة على الله في السر والعلن، غير ساخطة ولا يائسة.

- أن تحافظ على ما فرضه الله عليها من العبادات.

- أن تعترف بأن زوجها هو سيدها، قال الله تعالى: ﴿وَأَلْفَيَا سَيِّدَهَا لَدَا ٱلْبَابِۚ﴾(١).

- أن تعلم بأن حق الزوج عليها عظيم، أعظم من حقها على زوجها.

- أن لا تتردد في الاعتراف بالأخطاء، بل تسرع بالاعتراف وتوضح الأسباب التي دعت إلى ذلك.

---

(١) سورة يوسف، الآية: ٢٥.

- أن تكون ذاكرة لله، يلهج لسانها دائماً بذكر الله.

- أن لا تمانع أن يجامعها زوجها بالطريقة التي يرغب والكيفية التي يريد ما عدا ما حرم الله.

- أن تكون مطالبها في حدود طاقة زوجها فلا تثقل عليه وأن ترضى بالقليل.

- أن لا تكون مغرورة بشبابها وجمالها وعلمها وعملها فكل ذلك زائل.

- أن تكون من المتطهرات نظيفة في بدنها وملابسها ومظهرها وأناقتها.

- أن تطيعه إذا أمرها بأمر ليس فيه معصية لله ولا لرسوله ﷺ.

- إذا أعطته شيء لا تمنه عليه.

- أن لا تصوم صوم التطوع إلا بإذنه.

- أن لا تسمح لأحد بالدخول بمنزله في حالة غيابه إلا بإذنه إذا كان من غير محارمها، لأن ذلك موطن شبه.

- أن لا تصف غيرها لزوجها، لأن ذلك خطر عظيم على كيان الأسرة.

- أن تتصف بالحياء.

- أن لا تمانع إذا دعاها لفراشه.

- أن لا تسأل زوجها الطلاق، فإن ذلك محرم عليها.

- أن تقدم مطالب زوجها وأوامره على غيره حتى على والديّها.

- أن لا تضع ثيابها في غير بيت زوجها.

- أن تبتعد عن التشبه بالرجال.

- أن تذكر زوجها بدعاء الجماع إذا نسي.

- أن لا تنشر أسرار الزوجية في الاستمتاع الجنسي، ولا تصف ذلك لبنات جنسها.

- أن لا تؤذي زوجها.

- يرغب الرجل في زوجته أن تلاعبه، قال رسول الله ﷺ لجابر رضي الله عنه: «هلا جارية تلاعبها وتلاعبك».

- إذا فرغا من الجماع يغتسلا معاً، لأن ذلك يزيد من أواصر الحب بينهما.

- أن لا تنفق من ماله إلا بإذنه.

- إذا كرهت خلقاً في زوجها فعليها بالصبر، فقد تجد فيه خلق آخر أحسن وأجمل، قد لا تجده عند غيره إذا طلقها.

- أن تحفظ عورتها إلا من زوجها.

- أن تعرف ما يريد ويشتهيه زوجها من الطعام، وما هي أكلته المفضلة.

- أن تكون ذات دين قائمة بأمر الله حافظة لحقوق زوجها وفراشه وأولاده وماله، معينة له على طاعة الله، إن نسي ذكرته وإن تثاقل نشطته وإن غضب أرضته.

- أن تشعر الرجل بأنه مهم لديها وإنها في حاجة إليه وإن مكانته عندها توازي الماء والطعام، فمتى شعر الرجل بأن زوجته محتاجة إليه زاد قرباً منها، ومتى شعر بأنها تتجاهله وإنها في غنى عنه، سواء الغنى المالي أو الفكري، فإن نفسه تملها.

- أن تبتعد عن تذكير الزوج بأخطائه وهفواته، بل تسعى دائماً إلى استرجاع الذكريات الجميلة التي مرت بهما والتي لها وقع حسن في نفسيهما.

- أن تظهر حبها ومدى احترامها وتقديرها لأهل زوجها، وتشعره بذلك، وتدعو لهم أمامه وفي غيابه، وتشعر زوجها كم هي سعيدة بمعرفتها لأهله، لأن جفائها لأهله يولد بينها وبين زوجها العديد من المشاكل التي تهدد الحياة الزوجية.

- أن تسعى إلى تلمس ما يحبه زوجها من ملبس ومأكل وسلوك، وأن تحاول ممارسة ذلك لأن فيه زيادة لحب الزوج لزوجته وتعلقه بها.

- أن تودعه إذا خرج خارج المنزل بالعبارات المحببة إلى نفسه، وتوصله إلى باب الدار وهذا يبين مدى اهتمامها بزوجها، ومدى تعلقه به.

- إذا عاد من خارج المنزل تستقبله بالترحاب والبشاشة والطاعة وأن تحاول تخفيف متاعب العمل عنه.

- أن تظهر حبها لزوجها سواء في سلوكها أو قولها وبأي طريقة مناسبة تراها.

- أن تؤثر زوجها على أقرب الناس إليها، حتى لو كان ذلك والدها.

- إذا أراد الكلام تسكت، وتعطيه الفرصة للكلام، وأن تصغي إليه، وهذا يشعر الرجل بأن زوجته مهتمة به.

- أن تبتعد عن تكرار الخطأ، لأنها إذا كررت الخطأ سوف يقل احترامها عند زوجها.

- أن لا تمدح رجلاً أجنبياً أمام زوجها إلا لصفة دينية في ذلك الرجل، لأن ذلك يثير غيرة الرجل ويولد العديد من المشاكل الأسرية، وقد يصرف نظر الزوج عن زوجته.

- أن تحتفظ بسره ولا تفشي به وهذا من باب الأمانة.

- أن لا تنشغل بشيء في حالة وجود زوجها معها، كأن تقرأ مجلة أو تستمع إلى المذياع، بل تشعر الزوج بأنها معه قلباً وقالباً وروحاً.

- أن تكون قليلة الكلام، وأن لا تكون ثرثارة، وقديماً قالوا إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب.

- أن تستغل وقتها بما ينفعها في الدنيا والآخرة، بحيث تقضي على وقت الفراغ بما هو نافع ومندوب، وأن تبتعد عن استغلال وقتها بالقيل والقال والثرثرة والنميمة والغيبة.

- أن لا تتباها بما ليس عندها.

- أن تكون ملازمة لقراءة القرآن الكريم والكتب العلمية النافعة، كأن يكون لها وردٌ يوميٌ.

- أن تجتنب الزينة والطيب إذا خرجت خارج المنزل.

- أن تكون داعية إلى الله سبحانه وتعالى وإلى رسوله ﷺ تدعوا زوجها أولاً ثم أسرتها ثم مجتمعها المحيط بها، من جاراتها وصديقاتها وأقاربها.

- أن تحترم الزوجة رأي زوجها، وهذا من باب اللياقة والاحترام.

- أن تهتم بهندام زوجها ومظهره الخارجي إذا خرج من المنزل لمقابلة أصدقائه، لأنهم ينظرون إلى ملابسه فإذا رأوها نظيفة ردوا ذلك لزوجته واعتبروها مصدر نظافته ولا عكس.

- أن تعطي زوجها جميع حقوق القوامة التي أوجبها الله سبحانه وتعالى عليها بنفس راضية وهمة واضحة بدون كسل أو مماطلة وبالمعروف.

- أن تبتعد عن البدع والسحر والسحرة والمشعوذين لأن ذلك يخرج من الملة وهو طريق للضياع والهلاك في الدنيا والآخرة.

- أن تقدم كل شيء في البيت بيدها وتحت رعايتها، كالطعام مثلاً، وأن لا تجعل الخادمة تطبخ وكذلك التي تقدم الطعام، لأن إتكال المرأة على الخادمة يدمر الحياة الزوجية ويقضي عليها ويشتت الأسرة.

- أن تجتنب الموضة التي تخرج المرأة عن حشمتها وآدابها الإسلامية الحميدة.

- أن ترضي زوجها إذا غضب عليها بأسرع وقت ممكن حتى لا تتسع المشاكل ويتعود عليها الطرفين وتألفها الأسرة.

- أن تجيد التعامل مع زوجها أولاً ومع الناس الآخرين ثانياً.

- أن تكون الزوجة قدوة حسنة عند زميلاتها وصديقاتها، يضرب بها المثل في هندامها وكلامها ورزانتها وأدبها وأخلاقها.

- أن تلتزم بالحجاب الإسلامي الشرعي، وتتجنب لبس البرقع والنقاب وغير ذلك مما انتشر في الوقت الحاضر.

- أن تكون بسيطة، غير متكلفة، في لبسها ومظهرها وزينتها.

- أن لا تسمح للآخرين بالتدخل في حياتها الزوجية، وإذا حدثت مشاكل في حياتها الزوجية، تسعى إلى حلها بدون تدخل الأهل أو الأقارب أو الأصدقاء.

- إذا سافر زوجها لأي سبب من الأسباب، تدعوا له بالخير والسلامة، وأن تحفظه في غيابه، وإذا قام بالإتصال معها عبر الهاتف لا تنكد عليه بما يقلق باله، كأن تقول له خبراً سيئاً، إنما المطلوب منها أن تسرع إلى طمأنته ومداعبته وبث السرور على مسامعه، وأن تختار الكلمات الجميلة التي تحثه على سرعة اللقاء.

- أن تستشير زوجها في أمورها الخاصة والعامة، وأن تزرع الثقة في زوجها وذلك باستشارتها له في أمورها التجارية (إذا كانت صاحبة مال خاص بها)، لأن ذلك يزيد من ثقة واحترام زوجها لها.

- أن تراعي شعور زوجها، وأن تبتعد عما يؤذيه من قول أو فعل أو خلق سيء.

- أن تحبب لزوجها وتظهر صدق مودتها له، والحياة الزوجية التي بدون كلمات طيبة جميلة وعبارات دافئة، تعتبر حياة قد فارقتها السعادة الزوجية.

- أن تشارك زوجها في التفكير في صلاح الحياة الزوجية وبذلك الحلول لعمران البيت.

- أن لا تتزين بزينة فاتنة تظهر بها محاسن جسمها لغير زوجها من الرجال، حتى لوالدها وإخوانها.

- إذا قدم لها هدية تشكره، وتظهر حبها وفرحها لهذه الهدية، حتى وأن كانت ليست بالهدية الثمينة أو المناسبة لميولها ورغبتها، لأن ذلك الفرح يثبت محبتها لدى الزوج، وإذا ردت الهدية أو تذمرت منها فإن ذلك يسرع بالفرقة والحقد والبغض بين الزوجين.

- أن تكون ذات جمال حسي وهو كمال الخلقة، وذات جمال معنوي وهو كمال الدين والخلق، فكلما كانت المرأة أدين وأكمل خلقاً كلما أحب إلى النفس وأسلم عاقبة.

- أن تجتهد في معرفة نفسية زوجها ومزاجيته، متى يفرح، ومتى يحزن ومتى يغضب ومتى يضحك ومتى يبكي، لأن ذلك يجنبها الكثير والكثير من المشاكل الزوجية.

- أن تقدم النصح والإرشاد لزوجها، وأن يأخذ الزوج برأيها.

- أن تتودد لزوجها وتحترمه، ولا تتأخر عن شيء يجب أن تتقدم فيه، ولا تتقدم في شيء يحب أن تتأخر فيه.

- أن تعرف عيوبها، وأن تحاول إصلاحها، وأن تقبل من الزوج إيضاح عيوبها.

- أن تبادل زوجها الاحترام والتقدير بكل معانيه.

- أن تكون شخصيتها متميزة، بعيدة عن تقليد الآخرين، سواء في لبسها أو قولها أو سلوكها بوجه عام.

- أن تكون واقعية في كل أمورها.

- أن تخرج مع زوجها للنزهة في حدود الضابط الشرعية، وأن تحاول إدخال الفرح والسرور على أسرتها.

- الكلمة الحلوة هي مفتاح القلب، والزوج يزيد حباً لزوجته كلما قالت له كلمة حلوة ذات معنى ومغزى عاطفي، خاصة عندما يعلم الزوج بأن هذه الكلمة الجميلة منبعثة بصدق من قلب محب.

جمال العقل والروح!

عندما يصحب جمال الصورة جمال الفعل والقول فإن معادلة الجمال تكون قد اكتملت. والمرأة تكون جميلة إذا اعتبرت نفسها إنساناً له فكر وليست جسداً فقط، أي أن تهتم بروح الإنسان الذي تمكث بداخلها، وبتنمية قدرات هذه الروح ثقافياً وفكرياً ووجدانياً ومعرفة نقاط الضعف في أخلاقها وعدم التعامل مع الناس بجفاء أو تعال أو غرور، وعليها أن تسارع لإصلاح هذه العيوب لكي تكون جميلة خلقاً وثقافة، وأخيراً جميلة جداً من ناحية الاهتمام بجمالها والعوامل التي تبرز هذا الجمال.. أي أن الجسد هو الإطار فقط، وما بداخل هذا الإطار هو الأهم.

الفضيلة جمال

كل فتاة كي تكون جميلة في نظر نفسها ونظر الجميع أن تركز على الإنسان بداخلها، وتبحث عن مثالبها ومناقبها بشكل محايد، فتسعى للتمسك بتلابيب الفضيلة وتعمل لأن

تترك الصفات السيئة والتي تنفر منها الناس، كما عليها الاهتمام بتنمية ثقافتها ومداركها وتهتم أخيراً بجمالها وما يبرز هذا الجمال، ويجب على كل فتاة أن تعلم أن النظر إلى الفتاة الجميلة لا يستغرق أكثر من دقائق قصيرة ولكن الصفات الإنسانية هي الدائمة.

جمال السلوك

الجمال ليس جمال الوجه أو الجسد وإنما يكمن في حلاوة الروح والسلوك، كل هذا يدخل في أبواب الجمال، ويعتقد كثير من الناس أن الجمال هو جمال الوجه فقط، فالله سبحانه وتعالى جميل يحب الجمال، وهذا شيء طبيعي ومطلوب، وهناك بعض الشخصيات وخصوصاً في عالم النساء يتميزون بالعقل الراجح والفكر الذكي، وهذا يعتبر من جماليات الإنسان ولكن هذا لا يمنع أن الجمال الجسمي مطلوب، ولكن ليس كل شيء في الحياة، لأن المسمى نفسه أعطي شيئاً من التفاؤل.

إن المرأة الجميلة هي التي تتمتع بالجاذبية وحسن السلوك، ونصيحتي إلى كل فتاة وسيدة تبحث عن الجمال الاهتمام بالرياضة اليومية فعندما تشعر المرأة بجمالها وتناسق جسدها يبعد عنها مرض العصر وهو الاكتئاب.

طبيعة الإنسان

إن طبيعة الإنسان التغير وتقلب المزاج، والمرأة إنسان لها اهتماماتها ورغباتها وأهدافها التي تتغير كل فترة، فقبل الزواج قليلاً ما نجد فتاة تهوى العمل المنزلي وتعشق دخول المطبخ، بل أغلب الفتيات تقضي أكثر ساعات اليوم أمام المرآة تتزين وتتجمل لخطيبها أو بحثاً عن خطيب.

أفضل النساء

أطولهن إذا قامت، وأعظمهن إذا قعدت، وأصدقهن إذا قالت، التي إذا غضبت حلمت، وإذا ضحكت تبسمت، وإذا صنعت شيئاً جودت؛ التي تطيع زوجها، وتلزم بيتها؛ العزيزة في قومها، الذليلة في نفسها، الولود، التي كل أمرها محمود.

جمّلي روحك.. وزيدي ثقافتك

تحرص المرأة دائماً وبشكل معروف على الاهتمام بجمالها وأناقتها مستخدمة في ذلك وسائل الزينة المتاحة والتي تناسبها.

ففي العصور القديمة كانت المرأة تعتمد على المنتجات الطبيعية لزينتها، وبمرور الوقت تطورت الشعوب وبدأت في تصنيع أدوات زينة مختلفة ومتنوعة لتناسب شتى الأذواق، ولكن الجمال الحقيقي لا يكون باستخدام المساحيق والعطورات وأحمر الشفاه فقط، وليس كذلك في لبس آخر ما طرحه مصممو الأزياء العالميون.

وبالرغم من أن هذا الأمر مطلوب ويلقى اهتماماً كبيراً من شريحة واسعة من السيدات والفتيات إلا أنه يظل جمالاً ظاهرياً وشكلياً، ولتكوني سيدة عصرية.

حاولي أن تكملي جمالك الظاهري بجمالك الداخلي، فالجمال الحقيقي يكمن في داخل النفس.

هو جمال الروح الذي تعكسه تصرفاتك ومعاملاتك مع الناس. إنه اللياقة التي نتعلمها منذ الصغر.

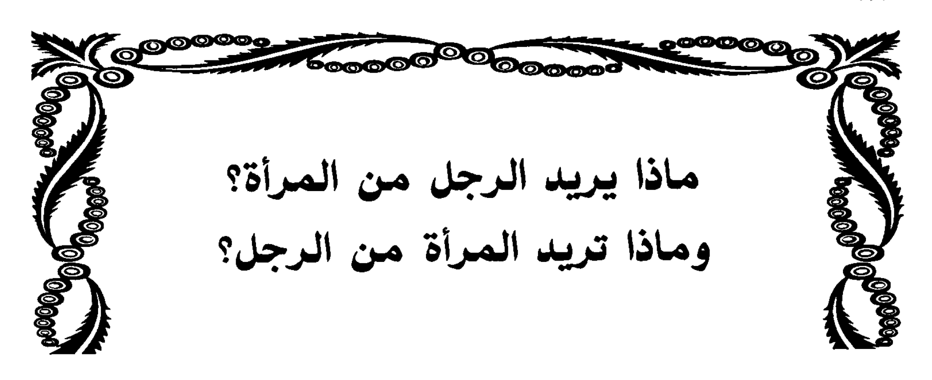
إن جمال المرأة الداخلي يكمن في صوتها الهادىء.

جمالها الحقيقي يكمن في تعاملها بلباقة مع الآخرين واحترام خصوصياتهم وتمسكها الدائم بالتقاليد الإسلامية وعادات مجتمعها.

هذا وتذكري دائماً أن اكتساب مهارات الحديث لا يكون إلا من خلال القراءة المكثفة وفي مجالات مختلفة، فسواء كنت ربة بيت أو امرأة عاملة حاولي تخصيص ساعة معينة من يومك للقراءة فالقراءة ستتيح لك فرصة الاطلاع على موضوعات جديدة وممتعة يمكنك طرحها على ضيوفك متخلصة بذلك من لحظات الصمت المحرجة، فبثقافتك تخلقين حواراً راقياً وتقدمين معلومات مفيدة للآخرين.

ولكي تزيدي من مكتنزاتك الثقافية ابحثي عن كتب في مجالات مختلفة فهناك مجالات كثيرة بإمكانك الخوض فيها غير الموضة والأزياء وكتب الطبخ.





ماذا يريد الرجل من المرأة؟
وماذا تريد المرأة من الرجل؟

إليكم نقاش عام بين الرجال والنساء، في محاولة لإيجاد الحل للسعادة المتبادلة، يبدو أن الحل بسيط وغير معقد إليكم. . .

الرجل: نحن الرجال نجد ونجتهد ونعمل في الحياة ونعارك مشاقها ونصارع متاعبها ونعود إلى المنزل متعبين ننتظر كلمة حب ووفاء ورقة وحنان فلا نجد ذلك.

المرأة: ونحن النساء ندبر شؤون المنزل ونربي أطفالكم ونصنع غذاءكم فلا نرى منكم إلا الجحود والنكران.

الرجل: أليست تلك مهمة لكن؟

المرأة: وأنتم كذلك.

الرجل: ولكن المرأة كتلة من الحنان والحب وهي مصدره لذلك نحن نأمل منكن الحب والحنان لنذهب تعب الحياة برقة كلامكن.

المرأة: كيف تريد من نهر نضب ماؤه؟ كيف تريدون منا الحب ونحن لا نحظى به منكم وأنتم تعلمون أن المرأة تسعدها الكلمة الحلوة وتشرق وجهها لمسة حب.

الرجل: كيف تريدين منا أيتها المرأة ذلك القول ونحن لا نجد وقتاً لذلك فنحن نخوض بحار الحياة لنوفر لكن مطالبكن.

المرأة: آه. . . ثم آه لو تعلموا أيها الرجال مدى حاجتنا إلى الحب والحنان أكثر من المال فالمرأة زهرة من الحنان تحيا بقطرة من حب.

الرجل: ماذا تريدين منا أن نعمل لنسعد في حياتنا.

المرأة: لكي نجعلكم تعيشون في سعادة وتنعمون بنشوة ولذة الهناء أمدونا بالحب، نجعل لكم من التعب راحة ومن اليأس أمل.

الرجل: سوف أطرح الأمر على أبناء جنسي وأقنعهم بذلك لننعم بلذة الحياة.

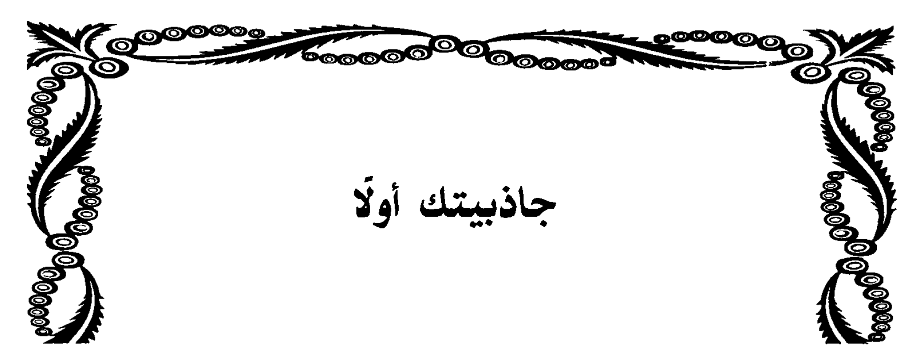
المرأة: وأنا كذلك سوف أقنع النساء لكي تسير الحياة في توازن ننعم بإسعادكم وتنعمون بإسعادنا نحبكم وتحبوننا.

الرجل: ليلتزم كل منا بأمور الدين، ويحقق ما يطلبه منه الإسلام تجاه المرأة عموماً وزوجته وأسرته خصوصاً.

المرأة: نعم هذا هو الحل المرضي الصحيح والسعيد، وسأعمل على تلبية ما يتطلبه مني تجاه المجتمع عموماً وزوجي وأسرتي خصوصاً.

٨- تحمّل مع زوجتك الإصلاح والتوجيه للأولاد وترفيههم ولا تجعلها تقدم على ذلك بمفردها وتكتفي بما تقدمه لهم من مأكل وملبس ومصرف.





جاذبيتك أولًا

الجاذبية ليست جاذبية الملامح أو الشكل ولكنها جاذبية التصرفات وهي مجموعة الصفات التي تظهر على هيئة تصرفات في المواقف المختلفة. ومن أهم هذه الصفات التي تكسبك جاذبية رشاقة الحركة، وطريقة المشي، والجلوس، وطريقة تناولك للطعام، وطريقة الكلام، والصوت الهادىء، والثقة بالنفس، والإبتعاد عن كل ما يقلل من جاذبيتك. فإذا اكتملت لك هذه الصفات تستطيعين أن تكوني امرأة جذابة دائماً. والآن تعالي لنتعرف سوياً على وسائل الجاذبية التي تجعل منك امرأة مثالية:

- **رشاقة الحركة**: من العوامل التي تزيد وتوضح جمالك الحركة، فالحركة الرشيقة التي تشتمل على طريقة المشي حيث يجب أن تمشي مستقيمة الظهر وكتفاك مسترخيتان معتدلة الرأس ويكون نظرك للأمام وألا تبتعد القدمان عن بعضهما وعدم ثني الركبتين أثناء المشي.

- **طريقة الجلوس**: يراعي عند الجلوس استقامة الظهر وتلاصق القدمين مع الركبتين في اتجاه جانب المقعد.

- **الضحك**: ضحك المرأة له قواعده كأن تهتمي أن تكون أسنانك ناصعة البياض وتكوني مهتمة بجمال شفتيك وكذلك أن يكون ضحكك بعيداً عن التكلف. وابتعدي أيضاً عن الضحك بينك وبين نفسك في وجود آخرين فقد يعتقدون إنك تسخرين منهم وهذه من أكبر الأشياء التي تفقدك جاذبيتك.

- تحريك يديك أثناء الحديث تقلل من جاذبيتك.
- عدم مداومة تنظيم شعرك بيديك أثناء وجودك مع آخرين.
- عدم وضع أصابعك في فمك كدليل للتفكير مثلاً أو قضم الأظافر.

- من الأشياء التي تقلل من جاذبيتك النقر بأصابعك على أي شيء أو مداومة اللعب في السلسلة في رقبتك أو الإستلقاء للأمام أو الخلف أثناء الضحك والحديث بصوت مرتفع.

وأخيراً لكي تستطيعي القيام بما يوضح جاذبيتك يجب أن تكوني واثقة في نفسك هادئة غير مرتبكة لذا تذكري.

دائماً استبعاد فكرة أن كل من حولك يرقبون تصرفاتك واحرصي على التنفس بطريقة عميقة فهذا يساعد على تخفيف الضغط العصبي مع ضرورة الاسترخاء عن الإبتعاد القلق.

من أسرار الجاذبية

منذ زمن طويل ساد الاعتقاد أن الأمر الوحيد الذي يدخل السعادة إلى قلب الرجل في العلاقات الزوجية هو العلاقة الجنسية.

لكن بحسب استطلاع موسع أجرته إحدى المجلات الشهرية تبين أن هناك الكثير من الأمور التي تفعلها النساء تجلب السعادة لقلب الرجل. وقد تكون هذه الأمور بسيطة، لكنها تسعد الرجل وتساهم في نجاح علاقة الزواج.

تعبيرات مفاجئة

شراء بعض الهدايا الصغيرة بصرف النظر عن قيمتها المادية تشعر الرجل بالسعادة وتعبر عن اهتمامك به.

كذلك الخروج في موعد رومانسي يعيد مشاعر الحب التي كانت كثيرة قبل الارتباط الرسمي.

أفكار رومانسية

اغتنمي أي فرصة للتعبير له عن حبك، قومي بترك رسالة تعبرين فيها عن حبك ليجدها عندما يعود من العمل.

قومي بترتيب عشاء رومانسي عندما يحضر إلى المنزل بعد يوم عمل طويل، هذه اللمسات تضفي على حياتك الكثير من الحيوية وتحافظ على مشاعر الود بينك وبين زوجك.

زيديه عشقاً

عادة ما يحب الرجال أن يشعروا بأنهم أسياد المنزل لذلك أطلبي منه أن يقوم بإصلاح الرفوف المخلوعة أو أن يحضر لك شيء من السقيفة، أو نقل شيئاً ثقيلاً إلى مكان آخر وغيرها.

هذه الأمور ترضي غرور الرجل وتجعله يشعر بأهميته بالنسبة لك.

هو الجذاب دائماً

مهما تقدم به العمر يحب الرجل أن يشعر أن زوجته لا تزال معجبة به وتجده جذاباً ووسيماً. هذا الشعور يبعث السعادة والشعور بالرضى عن النفس بالنسبة للرجل.

ومن جانب آخر، فالجميع بحاجة إلى الرومانسية أحياناً الرجل والمرأة، فبداية هل تعلمين ما هي الرومانسية؟.. هي ذلك الشعور الجميل بأنك مرغوبة من قبل زوجك. أنه الشعور الذي ينسيك كل ما حولك بمجرد النظر في عينيه. أنه يجعل كل ما حولك ساكن مطمئن وأنت تستمعين إلى كلماته.

ولكن للأسف في هذا العصر السريع والمليء بارتباطات الحياة اليومية، فإنه يغدو من الصعب جداً أن تجدي الوقت الكافي لتقضي فيه بعض الوقت الرومانسي مع من تحبين.

لكن بعض خبراء علم الاجتماع يحاولون الآن إيجاد حلول للأزواج الذين لا يجدون الوقت الكافي للرومانسية، فهم يسعون بشكل حثيث إلى إعادة إشعال جذوة الحب بين الأزواج لأن ذلك ينعكس على أدائهم في باقي مجالات الحياة.

فقد ثبت علمياً أن الأزواج المستقرين عاطفياً أكثر قدرة على الإنتاج ويكون أكثر إيجابية عند التعامل مع المشاكل اليومية سواء كانت في العمل أو في حياتهم الاجتماعية. وقد لاحظ الباحثون أن أكثر الأزواج معاناة من انعدام الرومانسية في حياتهم هم الأزواج الذين لديهم أطفال.

فقد تبين أن هؤلاء الأزواج يهبون حياتهم لسعادة أطفالهم متناسين أن سعادة الأطفال تكمن في حياة زوجية مستقرة بين الزوجين، لأن ذلك سيوفر للأطفال جواً صحياً من الحب والحنان، الأمر الذي ينعكس إيجابياً على صحة الأطفال النفسية. ويقترح خبراء علم الاجتماع بعض النصائح لإبقاء قنوات الاتصال مفتوحة بين الأزواج ومنها:

- خذي الوقت الكافي للتحدث مع زوجك، بمعنى أن تضعي علاقتك بزوجك على سلم أولوياتك.

- حاولي كسر الروتين في حياتك، أي حاولي رؤية زوجك في أوقات مختلفة أو أخرجي معه لأماكن غير مألوفة.

- استأجري مساعدة إضافية، مثل أن تستأجري مربية للعناية بالأطفال لكي تتمكني من قضاء الوقت الكافي مع زوجك.

- اقضي وقتاً خاصاً مع زوجك لوحدكما، حيث أن التحدث والاتصال بينكما من أهمل وسائل تمتين العلاقة بينكما.

وكذلك الحال بالنسبة للنساء فالمرأة تتوقع الرومانسية ممن تحب هناك كثير من الرجال بعيدون عن الرومانسية ولكنهم ليسوا بحاجة لكتابة الشعر أو إرسال باقات من الورود لزوجاتهم كل يوم.

إن الأشياء الصغيرة لهم أثر كبير على المرأة. فمرافقتها في زيارة خارج المنزل أو الاتصال بها هاتفياً من مكان العمل والإطراء عليها أمام صديقاتها أشياء لها قيمة عندها. يقول أحدهم: «تقوم النساء بعمل أشياء صغيرة ولكن كثيرة بينما يقوم الرجال بفعل شيء واحد كبير. ولكن النساء يقمن بفعل الأشياء الصغيرة بشكل منفصل ومتساو بينما يعتقد الرجال أن عمل شيء واحد كبير يغطي كافة الأشياء الصغيرة. وإذا تعلّم الرجال كيف يقومون بعمل أشياء صغيرة وكثرة فإنهم لن يكونوا بحاجة إلى فعل شيء واحد كبير». دع زوجتك تعلم أنك تحبها وان لديك رومانسية بقدر كاف. ولكن عليك أن تثبت لها حبك. إن ما تتوقعه منك حقاً هو أن تظهر لها أنك تحبها وتحترمها وإن ذلك ليس صعباً.

الصمت والملل عدو زوجك

من الأسباب الحقيقية التي تدفع الزوج لأن يعامل زوجته بطريقة سيئة وكأنه يكرهها هي البيئة الحقيقية للزوج، فالزوج الذي يكره زوجته غالباً ما يكون صحية تعسف عاشه وسط أسرته.

فعلى سبيل المثال عندما يشاهد الطفل أباه وهو يحقر أمه تظل هذه الصورة مطبوعة في خياله حتى عندما يتزوج فيعتقد أن تلك هي الطريقة المثلى للتعامل مع المرأة.

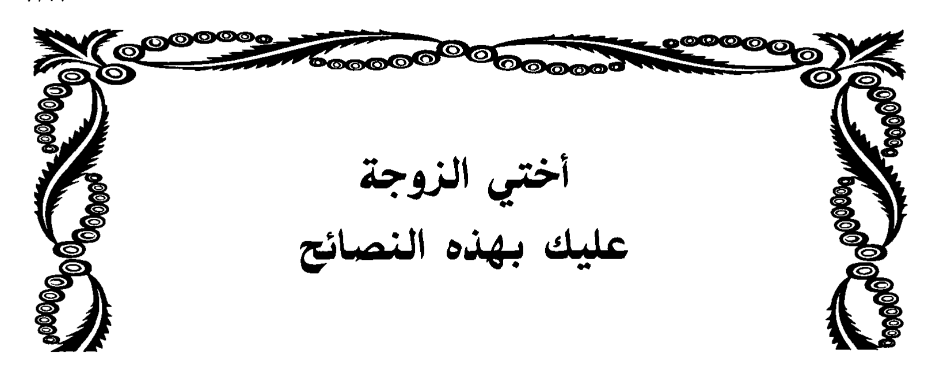
وبالمثل فإن الفتاة التي تشاهد والدتها وهي تخضع لمعاملة والدها السيئة لها تظل هذه الصورة مطبوعة في خيالها وعند زواجها تعتقد أن دور المرأة هو الطاعة العمياء للزوج ومهما فعل حتى وإن كان ذلك على حساب سعادتها.

ويرى علماء النفس أن هناك فرقاً بين الكراهية والنفور.. فالشائع أن يكون هناك نفور بين الزوجين في مرحلة أو أخرى من تاريخ زواجهما لكن الكراهية هي درجة حادة

وشديدة وتنطوي في الكثير من الأحيان على العدوان بشكل أذى بدني أو مادي أو نفسي أو معنوي.

وقد يحدث أحياناً نفوراً بين الأزواج مع طول فترة الزواج نتيجة لأسباب بعضها قد يكون موضوعي كعدم حرص كل طرف أن يضفي معنى جديداً في حياة الآخر ومن هنا تتحول العلاقة الزوجية إلى نوع من الرتابة والملل كما أن إهمال أحد الطرفين في إظهار المودة للطرف الآخر وهذا مطلب ضروري في الحياة الزوجية فكل زوج أو زوجة يريد أن يسمع من الآخر ما يطربه ولكن المسألة تبدو نادرة في الحياة الزوجية وتبدو الحياة صامتة ومحبطة للطرفين وهذا يفسر في بعض الأحيان لماذا تحدث الخيانة الزوجية.





أختي الزوجة
عليك بهذه النصائح

كوني نبيهة تشعر بحاجة زوجها قبل أن يطلبها فتضعي كأس الماء أمامه قبل أن يخبرك بعطشه.

١- قدمي له الطعام بنفسك وشاركيه الأكل.

٢- إبعدي الخادمة عن خدمة زوجك وقومي أنت بهذا الدور.

٣- وفري له وقت من الراحة في نومه أن تشغلي صغارك حتى تجنبيه إزعاجهم.

٤- بادريه بالتحية وقابليه بابتسامة ترضيه.

٥- إن كان زوجك مريضاً إسهري على راحته واشتغلي بتمريضه وقدمي له الدواء والغذاء المناسب.

٦- قابلي ضيوفه بترحيب وهيئي لهم الخدمة والضيافة ما يجعلك فخراً له أمامهم.

٧- أعدي الطعام بالطريقة بالتي يرغبها زوجك فمعدة الرجل من طرق الوصول إليه.

وللزوج أمور يقوم بها لرعاية زوجته شريكة عمره ليكون عطاء متبادلاً يورث حباً يطبع في قلبيهما وسعادة ترسم على وجنتيهما تنشر في الجو سكينة وراحة تجعل الحياة حلوة..

١- تقاسم مع زوجتك مسؤولية الأولاد فاشغلهم عنها وقت إنشغالها.

٢- إن كانت زوجتك متعبة تعاني من ضغط العمل احمل معها بعض الأعباء في المنزل.

٣- من الرعاية أن تراعي ظروفها فتتجنب لومها وهي متوترة أو منهكة بعمل ما أو مريضة.

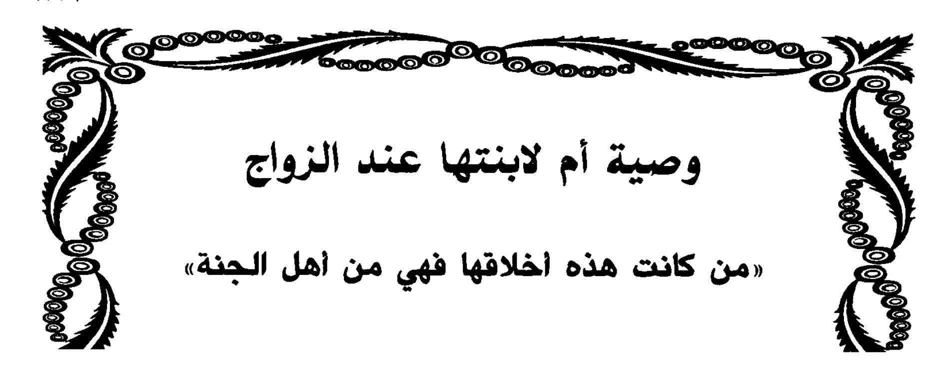
٤- إذا أرادت أن تطاع فاطلب منها ما تطيقه ولا تشق عليها لتعجز عن تلبيتك.

٥- قف بجانب زوجتك إذا مرضت وكن طبيباً مداوياً يرسم ابتسامة الشفاء على وجهها.

٦- إذا كانت حاملاً فأعنها بقضاء حاجاتها ولا تجعلها تتكلف من العمل ما يرهقها.

٧- ساعد زوجتك في تدريس الأولاد أو الإشراف على دراستهم.





وصية أم لابنتها عند الزواج

«من كانت هذه أخلاقها فهي من أهل الجنة»

احفظي له خصالاً عشراً تكن لك ذخراً:

أما الأولى والثاني: فالخضوع له بالقناعة، وحسن السمع له والطاعة.

وأما الثالثة والرابعة: فالتفقد لمواضع عينه وأنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح، ولا يشم منك إلا ريح طيب.

وأما الخامسة والسادسة: فالتفقد لوقت منامه وطعامه. فإن تواتر الجوع ملهبة، وتنغيص النوم مغضبة.

وأما السابعة والثامنة: فالاحتراس على حشمه وعياله، وملاك الأمر في المال حسن التدبير وفي العيال حسن التقدير.

وأما التاسعة والعاشرة: فلا تعصي له أمراً، ولا تفشي له سراً فإنك إن خالفت أمره أوغرت صدره، وإن أفشيت سره لم تأمني غدره.

هذه هي أخلاق المرأة المسلمة، وهذا فهمها، وهذه وصيتها، وتلك ثقافتها، فالله عليك هل سمعتم كلاماً وعقلاً وحكمة كهذه.

هذه هي المرأة المسلمة، يوم أن تسربلت بأخلاق الإسلام، وتربعت على عرش حياتها تتمسك بحجابها بيمينها وتزلزل عروش الكفر والتغريب بشمالها، ووالله من كانت هذه أخلاقها فهي من أهل الجنة.

☘ وصية الأم لابنتها في ليلة الزفاف

الأم قدوة لبناتها. تعلمهن الخلق الطيب، والصفات الحميدة، وها هي وصية أم لابنتها عند زواجها:

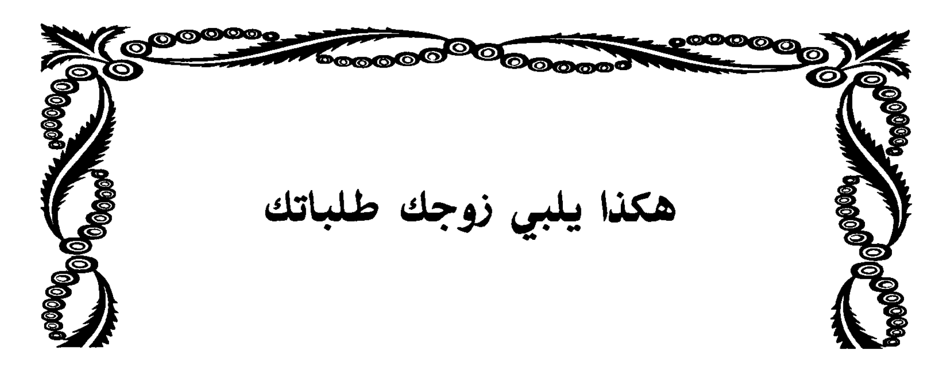
عليك بالصحة والعناية بالمعاشرة وحسن السمع والطاعة والتعهد لموقع عينيه،

والتفقد لموضع أنفه، فلا تقع عينه منك على قبيح ولا يشم منك إلا طيب ريح، والكحل أحسن الحسن، والماء أطيب الطيب المفقود، وعليك بالتعهد لوقت طعامه، والهدوء عند منامه. فإن حرارة الجوع ملهبة وتنغيص النوم مبغضة، والاحتفاظ ببيته وماله والارعاء على نفسه وعياله، فإن الاحتفاظ بالمال حسن التقدير، والارعاء على العيال جميل التدبير.

لا تُفشي له سراً ولا تعصي له أمراً، فإنك إن أفشيت سره لم تأمني غدره، وإن عصيت أمره أوغرت صدره. ثم اتقي مع ذلك الفرح إن كان ترحاً.

والاكتئاب عنده إن كان فرحاً. كوني أشد كما تكونين له اعظاماً يكن أشد ما يكون لك إكراماً وأشد ما تكونين له مرافقة واعلمي أنك لا تصلين إلى ما تحبين حتى تؤثري رضاه على رضاك وهواه على هواك فيما أحببت أو كرهت.





هكذا يلبي زوجك طلباتك

يمكنك أن تقنعي زوجك بتلبية طلباتك بهدوء من دون مشاكل أو مشاحنات زوجية.

فالزوج في أغلب الأحيان لا يحب الزوجة كثيرة الطلبات وأكثر الخلافات سببها ذلك.

هذه مجموعة من النصائح التي قد تفيدك لكي يلبي زوجك طلباتك بهدوء:

١- يجب أن تكون طلباتك معقولة ومنطقية وبشكل لا يسبب الدهشة أو المفاجأة لزوجك عندما تطلبينها.

٢- إذا كانت لديه مشاكل في عمله فبلا شك سيكون متوتر لذا يجب تأجيل طلباتك لوقت آخر فهو محتاج للتعاطف والحنان منك.

٣- عليك اختيار الوقت المناسب عند الطلب.

٤- الأخذ والعطاء هو مفتاح النوال فإذا أردت الحصول على ما تريدين فعليك توفير ما يريد حيث أن تلبية رغباته هي جزء من حصولك على رغباتك.

٥- إياك وأسلوب الإستغلال لأن الزوج إذا أحس أنك تستغلينه فلن يكون متجاوباً معك.

٦- تهيئة الجو العائلي الدافىء باستمرار.

٧- عدم مناقشة الزوج بأي طلب أو اقتراح أمام الأولاد أو أحد أفراد العائلتين.

٨- مراعاة ميزانية الزوج والتزاماته إذا كان الطلب يحتاج إلى نفقات إضافية.

٩- التأقلم مع طبيعة الرجل ومراعاة ما يكره وما يحب.

١٠- لا تستشهدي بإحدى قريباتك أو صديقاتك إنما اطرحي طلبك بأسلوب يحبه زوجك.

١١- عليك بالمرونة والبعد عن الشد والعناد.

١٢- لا تدفعي أبنائك للطلب بدلاً منك.

١٣- تعودي على أسلوب الديمقراطية في النقاش ولا تلجئي إلى الغضب أو ذرف الدموع في سبيل تحقيق طلبك.

علاقتك بزوجك تحتاج إلى الدفء

يشكو كثير من الأزواج والزوجات من تحول علاقتهما إلى روتين بارد يخلو من دفء العاطفة. ويتحسرون على أيام مضت كانت حرارة العاطفة بينهما ملتهبة..

إذا كنت تريدين استعادة علاقتك الزوجية الدافئة جربي هذه الوصفة:

من الناحية النظرية

حينما تشعرين ببرودة شديدة داخل منزلك فهناك طريقتان أساسيتان ستتبعيهما لكي تزيدي من درجة الحرارة: الطريقة الأولى:

- أن تقومي بإغلاق كل منافذ الهواء، حيث ستتفقدين أرجاء المنزل لتتأكدي من أنه قد تم غلق كل النوافذ بإحكام، كما أنك ستتأكدين من وضع عازل في السقف ومن غلق كل الشقوق الموجودة في الحوائط وحول أطراف الأبواب.. وبهذا يمكنك أن تمنعي دخول الهواء البارد الذي يأتي من الخارج.

- أما الطريقة الأخرى فهي طريقة مباشرة أكثر من الأولى، كما أنها أسرع تأثيراً منها، وتتمثل في رفع درجة حرارة المنزل من خلال تشغيل المدفأة أو المكيف. والنتيجة ستكون عظيمة إذ لا يزيد عن دقائق قليلة، سيعم منزلك الحرارة والدفء بغض النظر عن وجود أي شقوق صغيرة.

يمكنك بسهولة تشبيه علاقتك الزوجية بهذا الموقف.

- فبإمكانك أن تسعي إلى خلق جو من الدفء والتقارب من خلال إصلاح كل ما من شأنه أن يعكر صفو علاقتك بزوجك.

- يقول المختصون: إذا أردت طريقة مباشرة وأكثر فاعلية لخلق جو من الدفء والتقارب مع زوجك فعليك أن تزيدي من درجة حرارة العلاقة بينكما، وهذا يعني أن تصبحي أكثر عطفاً وأن تكثري من مدح زوجك، وأن تقللي من نقدك له وعنادك معه، وألا تبالغي في وضع نفسك موضع القاضي الذي يحكم على سلوكه، كما يعني أيضاً

أن تتجنبي التوتر وتلتزمي الصبر والتسامح، وأن تبدئي في استخدام التواصل بالأعين بشكل أكبر وتتبنى مهارات استماع أفضل.

- ورفع درجة حرارة العلاقة بينكما يتطلب أيضاً أن تكوني لطيفة في معاملته، وأن تقدمي احتياجات زوجك على احتياجاتك، كما يعني أيضاً أن تقولي ما كنت تقولينه عندما قابلت زوجك للمرة الأولى.

- باختصار عليك أن تفعلي كل ما من شأنه أن يرتبط بسلوك المتحابين. فإذا رفعت من درجة الحرارة العلاقة بهذه الطريقة فستنمو علاقتك وتزدهر على الرغم من وجود بعض العيوب الصغيرة.

- وعلى الرغم من وضوح هذه الطريقة فقلما نجد من يستخدمها. وكثيراً ما نسمع من يقول: «لا يمكنني أن أرفع درجة حرارة العلاقة حتى تتوفر شروط معينة وحتى يبدأ الطرف الآخر في التغيير»، ولكن المشكلة أن نوع التغيير الذي تريده مستحيل الحدوث في ظل عدم وجود دفء في العلاقة. وأنت بذلك كمن يضع العربة أمام الحصان.

- إحدى الزوجات تذكر أنها كانت تشعر بإحباط ومرارة بسبب إنعدام الحماسة من زوجها منذ فصله من العمل. فكل ما يفعله هو أن يقوم من مكان في المنزل ليجلس في آخر، بل إنه حتى لا يحاول البحث عن عمل»!.

ولكنها بعد أن عرفت مفهوم رفع درجة الحرارة وقرأت كثيراً عنه توقفت عن الضغط على زوجها، وعمدت إلى التقرب منه، كما خففت من وطأة الأمر عليه. وإلى جانب هذا بدأت تتصرف مع زوجها كصديق يهمه أمر صديقه.

بعد ذلك لاحظت حدوث تغييرات كبيرة في سلوك زوجها وفي علاقتهما معاً: حيث بدأت ترتفع الروح المعنوية له وعادت إليه روحه المرحة، كما أصبح يفصح عمّا بداخله ويشرك زوجته في مشاعره. ونتيجة لهذا كان بمقدورها أن ترى جانباً من زوجها لم تره من قبل، وهو جانب شديد الحساسية.

وخلال فترة ليست بالطويلة استطاع زوجها أن يقف على رجليه مرة أخرى، وأصبحت علاقته بزوجته أقوى مما كانت عليه عندما تم فصله.

ومثل هذا التأثير ينطبق على أي علاقة زوجية مهما كانت ظروفها والتحديات التي تواجهها. إن الحفاظ على قدر أكبر من الحب والود بيننا وبين أزواجنا مسألة تستحق أن نوليها قدراً أكبر من اهتمام.

فن التعامل مع المشكلة

الزواج سكن ومودة لطرفي العلاقة الزوجية، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار، لكن مع فقدان الوعي وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية والسياسية يبقى ذلك السكن أملاً منشوداً، إذ من شأن تلك الضغوط أن تزعزع استقرار الأسرة، وتقتحم عليها ذلك الهدوء.

في سبيل حل المشكلة التي تواجه الزوجين لا بد من الشعور بها أولاً، فإدراك المشكلة، والوعي بها، ثم البحث في هدوء عن أسبابها يعتبر نصف الحل، كما أنه لا بد من المصارحة بين الزوجين، فهي أساس الثقة، والثقة هي أيضاً أساس الأسرة.

فإذا تمت معرفة الأسباب، ومراجعة الحقوق والواجبات في حوار هادىء أمكن حَلّ المشكلة وتجاوزها، وليحذر الزوجان من حب «الإدانة» بحيث يسعى كل واحد منهما إلى إدانة الآخر، فتزداد المشكلة.

ويمكن تلخيص النقاط التي تساعد على حل المشاكل بين الزوجين إلى:

١- الشعور بالمشكلة.

٢- البحث بهدوء عن أسباب المشكلة.

٣- المصارحة ين الزوجين.

٤- الثقة المتبادلة بين الزوجين.

٥- عدم إدانة أحد الزوجين للآخر.

عذراً زوجتي.. سأتزوج!

نادراً ما نجد زوجاً يصارح زوجته بما يكنّه من نية في الزواج من أخرى، فمعظم الرجال يخفون أمر الزواج من امرأة أخرى عن زوجاتهم، ويضعونهن أمام الأمر الواقع.

أيتها الزوجة العزيزة ألم تتساءلي عن سبب زواج زوجكِ من أخرى وهو ما زال يعشقكِ؟؟

فهل من السهل أن يفكر في الزواج مرة ثانية ويتكلف ببيت جديد ومسؤولية مضاعفة؟

وهل من السهولة التي تجعل الرجل يقسم حياته بين ثلاث زوجته الأولى وزوجته الثانية وعمله؟

كلا . . ثمّ كلا . . ففكرة الزواج عزيزتي الزوجة لم تكن بالأمر الهين كي يفكر به زوجكِ . . فلا بد من وجود مبررات وأسباب مقنعة جداً دفعه لأن يكلف على نفسه هذه المسؤولية، هذا النوع من التفكير وإيجاد البديل المريح لا يراود الأزواج إلا عندما يشعر بالنقص في نواحي من حياته الزوجية ويحس بفقدان السعادة التي يحلم بها .

عزيزتي الزوجة . . لماذا لا تتجنبي هذا الألم الذي حلله الله للرجل وهو تعدد الزوجات بالاكتفاء بكِ وحدكِ كي تكوني أميرته دون غيركِ؟؟

ابدئي أولاً بنفسكِ وانظري ما ينقصه منكِ . . ثم اتركي العناد واللامبالاة جانباً . . ثم اسألي نفسكِ الأسئلة التالية علها ترشدكِ إلى ما أبعد زوجكِ عن حياتكِ .

هل طلب منكِ يوماً أن تتزيني له وتسرحي شعركِ كأنغام أو أحلام ورفضتِ أمره؟

هل طلب منكِ أن تعدي له نوعاً من الأطعمة الشهية ورفضتِ أمره؟

هل طلب منكِ الخروج معه ذات ليلة لوحدكما ورفضتِ أمره؟

هل طلب منكِ مصاحبته إلى المحال لتختاري له احتياجاته ورفضتِ أمره؟

هل يجد ابتسامة وجهكِ المشرق كل صباح وأنتِ تقدمين له كوب الشاي أو كأس العصير؟

هل رفعتِ سماعة الهاتف أثناء تواجده خارج البيت لتهمسي بأذنه اشتقتُ إليك؟

هل أسمعته كلمة (حبيبي) كأول ما نطقت به شفتاكِ عند دخوله البيت بعد عمل متعب؟

هل امتدحته يوماً أثناء تواجدكِ مع أولادكِ كي تشعريه بأهمية وجوده؟

هل وجدكِ تنتظرينه بشوق ولهفة عند عودته مساءً بشذى العطر وهندام جميل؟

هل قدمتِ له عبارات الحب والإخلاص أثناء حديثكِ معه؟

وهل أعددتِ له يوماً جوّاً رومانسياً مليئاً بالزهور الحمراء والشموع الصفراء في يوم ميلاده كمفاجأة لهذه المناسبة؟

وهل وقفتِ أمام المرآة لتقارني بين صورتكِ اليوم وصورتكِ بالأمس؟

إذن عزيزتي الزوجة . .

لا تعاتبيه ولا تلوميه فمعه كل الحق أن يبحث عن كل ذلك خارج البيت الذي افتقر لراحته التي يتمناها .

ولا تعاتبيه عندما يتخذ خليلة تنسيه تعاسة الحياة معكِ إذا افتقر إلى المال . .

ولا تغطي أخطاءكِ برعاية الأولاد فهؤلاء إن احتاجوا إليك يوماً فالزوج يحتاجكِ كل يوم وكل لحظة..

أيتها الزوجة.. فما دمتِ وقفتِ على جوانب النقص فابدئي الآن وليس غداً واستعيدي ذكريات شهر العسل وكيف كانت رائعة.. ولا تدعيه يقول: عذراً زوجتي!! سأتزوج..

كوني متألقة مع أهله

- اعلمي أن الخلافات بينك وبين أهل زوجك تظل عالقة بذهنه مهما بذلت بعد ذلك من جهد لتصفيةالأمور.. وهو عندما يشعر بأنك لست على وئام مع أهله ولو لفترة قصيرة يعتقد أن أي صفاء بينك وبينهما لا أساس له من الواقع.. وإلا كان من الأفضل عدم حدوث مثل هذا الخلاف حتى ولو كان بسيطاً.

- اعلمي أن مجاملتك الصادقة لأهل زوجك.. تعمل عمل السحر في علاقتك مع زوجك.. بل يجب أن تحثيه على الاتصال بهم من حين لآخر.. والسؤال عن المريض وزيارته إن أمكن.. وعليك أن تسهمي في هذا الشأن حتى ولو بمكالمة تليفونية ومراقبة الأحداث التي تقع في محيطهم فتتقدمين بالتهنئة في المسرات والمواساة في الملمات حتى يشعروا بأنك فرد أصيل من عائلتهم.

- أظهري لزوجك إن إنتماءك له مرتبط بإنتماءك لأسرته وذلك بذكر حسناتهم وحسن معاملتهم لك واهتمامك بكل شؤونهم.. كل ذلك دون مبالغة أو مغالاة حتى لا يظن إنك تظهرين غير ما تبطنين.

- لا تسيئي أبداً إلى أهل زوجك حتى لو كان زوجك نفسه متبرماً منهم وصدرت منه إساءة إليهم فلا تندفعي في إخراج كل ما يعتمل في نفسك تجاههم وتأخذي في تعديد مساوئهم، فإنه لا يلبث أن ينسى إساءته لأهله ولكنه لن ينسى أبداً إساءتك لهم فالزوجة العاقلة هي التي تفصل بين زوجها وبين تصرفات أهله.. فهو ليس مسؤولاً عن هذه التصرفات فلا يجب معاقبته عليها.

- تجنبي أن تتطور المجاملات بينك وبين أهل زوجك إلى الحدث الذي تشعرين فيه أنها أصبحت تشكل عبئاً نفسياً عليك.. يصعب الخلاص منه.. وإذا ما حاولت أن تتوقفي أو تضعي حداً تخشين أن تظهرين في صورة التي كانت تجاملهم من أجل كسب رضاهم.. ولكي تتجنبي هذا الوضع المقلق.. اعملي منذ البداية على أن تكون العلاقة بينك وبين أهل زوجك علاقة متزنة ليست بالفاترة ولا بالمبالغ فيها..

- الزوجة العاقلة هي من تتجنب التمسك برأيها في توافه الأمور حتى لا تتسبب في إيجاد فجوة في التعامل مع الأطراف الأخرى بل تجعلهم يوقنون بأنها تحرص على راحة الجميع وتتجنب ما يمكن أن يسيء إليهم.

- حاولي أن تكون الخلافات مهما صغرت بينك وبين زوجك محصورة في نطاق بيتك ولا تتعدى شخصيتكما.

- إذا حدث خلاف أو عتاب أمام والديه أو أحد من أفراد أسرته.. لا تظهري له اهتماماً وانهيه أمامهم حتى لا تهيئي الفرصة لتدخلهم وحتى لا تجدين نفسك منساقة للعمل بآرائهم مع إعطاء إنطباعاً بأنك تحرصين على العلاقة بينك وبين زوجك فلا تجعليه يقف منك موقف المدافع عن نفسه أو الناقد لتصرفاتك أمامهم.





ماذا يتمنى زوجك

يقول الرجل:

أريدها ضعيفة معي قوية مع الآخرين.

هذه هي الأنثى الحقيقية في نظر الرجل..

والرجل يستطيع مساعدة المرأة على الاحتفاظ بهذه الأنوثة بأن يحترم ضعف المرأة معه... ولا يستغله وأن يمنحها القوة بعطفه وحنانه واحترامه.

وأن يعلّمها الضعف الجميل وليس ضعف الإنزواء وفقدان الثقة.

الأنوثة فن.. والرجل يستطيع بذكائه أن يعلّم زوجته هذا الفن.. فبعض الرجال يتقن هذا الفن.. وبعض الرجال يدفع المرأة إلى أن تتخلى عن أنوثتها وضعفها وتتمرد على الرجل لأنه استغل حبها وضعفها وأهانها بدلاً من أن يثني عليها.

هنا بعض النساء يتغيرن إلى النقيض إذ أن الرجل الواثق من نفسه يستطيع أن يقود أقوى النساء ويحولها إلى كائن وديع يحتاج منه لمسة حنان.

شعرك مدخلك الصحيح إلى الغرام

إليك بعض التسريحات المختلفة الجميلة والأنيقة لترى المرأة نفسها في مرآة صافية تعكس جمالها من خلال شعرها المتناغم مع لون بشرتها وشكل حضورها.

ولأن المرأة جميلة دائماً وعلى تماس مباشر مع كل صيحات الجمال التي تبرز وتتجدد في كل فصل من فصول السنة الألوان الدارجة.

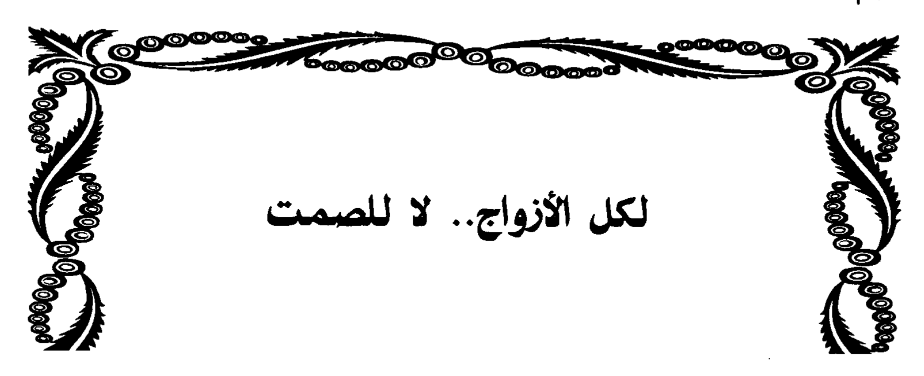
يقول خبير تجميل أن الألوان الدارجة اليوم أو المطلوبة هي المائلة إلى البرونزاج، والغامقة قليلاً مع الهايلايت. ولكل امرأة خصوصية جمالية، ويتابع:

ثمة نساء لا يليق بجمالهن إلا الشعر الطويل، وثمة أخريات لا يليق بهن إلا الشعر القصير، ولا توجد قاعدة ثابتة لتثبيت شكل الشعر النهائي وبالتالي تحديد تسريحة واحدة.

الشعر زينة المرأة.. ويرى خبراء التجميل أن التاج الحقيقي للجمال هو الشعر، فإذا عرفت المرأة كيف تختار لون وشكل الشعر الذي يغطي رأسها، فهي بالتأكيد ستتوج ملكة، لأن تاج الملكة هو جمال شعرها.

وانطلاقاً من هذا الأساس أرى أن شعر المرأة هو المدخل الأصح لتركيز جمالها وإبرازه على أجمل صورة.





لكل الأزواج.. لا للصمت

تشكو الكثير من الزوجات، وعادة ما يصاحب الشكوى صمت الزوج... فيزيد الحياة مللاً فوق ملل، ولن يتم حل هذه المشكلة...

إلا تجديد الحياة الزوجية ودفع الملل، فالملل شيء... يأتي غالباً من داخل الإنسان...

لانتصار الظروف السيئة... وكثرة المشاغل... والأعباء والضغوط...

ولكي ينجو الزواج... من مصيدة الملل، يجب الاهتمام به ورعايته،

فالزواج مثل... الكائن الحي... يظل متمتعاً بالحياة ما دام هناك الجديد، ولن يتم قهر الملل... إذا لم يكن لدى الإنسان... غاية في هذه الحياة، فالزواج بحد ذاته... ليس غاية، بل هو وسيلة لحفظ النوع الإنساني وحفظ المجتمع من الانحراف، وتربية النشء على الخلق القويم الراسخ، كما.... على الزوجة أن تشارك المجتمع في مسراته وأحزانه... فتشارك جيرانها على قاعدة.... «أن الذي يخالط الناس ويصبر على أذاهم خير من الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم...) فمشاركة الزوجة في أعمال الخير والبر وحضور دروس العلم وحلقات القرآن الكريم... كما على الزوجة... مساعدة الزوج في تجديد أسلوب الحياة اليومي... وفي طريقة العيش.

كما على الزوج... أن يقوم... (برحلات للراحة والاستجمام مع عائلته).. فمن لا يحسن فن الراحة... لا يحسن فن العمل، ويمكن كذلك.... (ترتيب الزيارات العائلية) و (صلة الأرحام).

وليكن... للزوجة والزوج (ورد يومي من القرآن)، فالقرآن الكريم أنيس... يزيل كل وحشة وهم، وعلى الزوج أن لا ينسى زوجته من... كلمات الحب والثناء، وأن يشعرها بأهميتها في حياته ومدى مساندتها له في مواجهة الحياة وظروفها، وأن يحاول

قدر الإمكان. . . العمل على سعادة أسرته وزوجته، وأن لا تجعل الأنانية تسيطر عليه، فيذهب للتسلية مع أصدقائه بشكل مبالغ فيه، مع إهمال تام للزوجة والأولاد. . .

من أكثر المشاكل العائلية أو الزوجية بالأحرى. . . هي عدم تفهمهم لغة الحوار. . . وعدم اختيارهم للوقت المناسب لذلك. . . . وخاصة من الزوجة. . . . بحيث تبتعد عن المناقشة وهو يتناول الطعام. . . . أو عند قدومه من العمل متعب. . . . أو إن كان يعاني من مشاكل في العمل أو في الصحة. . . . فاختيار الوقت المناسب للمناقشة هي أفضل الحلول. . . . ومحاولة تلطيف الجو. . . . عند احتدام النقاش. . . .





الحوار الزوجي

والمشكلة في الحياة الزوجية تكون في كثير من الأحيان في جهل كل من الزوجين بما ينفر الزوج الآخر منه أو بما هو سبب الغل والحقد والعداوة لدى الطرف الآخر نحوه، وهذا يعني أنه قبل كل شيء لا بد من جلسة أو أكثر بين الزوجين يستمع فيها كل منهما إلى الآخر استماع من يريد أن يفهم وجهة نظر الآخر ليرى: لعل الحق معه فيها، وليس استماع من يريد الدفاع عن نفسه ورد التهم عنها، وإثبات أنه ليس مخطئاً وأن كل الخطأ هو خطأ الطرف الآخر، إذ في هذه الحالة تنعدم المحاولة لفهم الطرف الآخر، وبالتالي يستحيل أن يفهم كل منهما الآخر، وبالمقابل فإن على كل من الزوجين عندما يحكي للآخر شكواه أن يتجنب لوم الآخر، وأن يتجنب اتهام الآخر، إذ الهدف من بث الشكوى إنما هو جعل الآخر يفهم معاناة الأول، ويدرك دوره فيها كي يغير من نفسه أو من سلوكه، حتى تنتهي هذه المعاناة، وليس الهدف محاكمة الطرف الآخر، ومعاقبته على ما ارتكبه في حق صاحب المعاناة ويتم ذلك بأن يقول صاحب الشكوى للآخر: عندما فعلت كذا وكذا شعرت أنا بكذا وكذا، وهذا أسلوب يحقق التعبير عن المشكلة دون الاتهام واللوم للآخر، إذ الاتهام واللوم يجعل الآخر دفاعياً وليس مستمعاً يريد الفهم.

إن هذه المصارحة في إطار من الرحمة، كثيراً ما تحقق التغيير، فيقوم الطرف الآخر بتغيير ما يستطيع تغييره في نفسه كي يستعيد بعض إعجاب الزوج الآخر به، ويقوم بتغيير سلوكه الذي كان يسيء فيه للطرف الآخر بوعي أو دون وعي. أما ما لا يستطيع الطرف الآخر تغييره في نفسه من طباع مثلاً، فلا بد فيه للطرف الأول من التقبل لهذه الطباع التي لا يحبها في زوجه، ولا بد له من تقبل العيوب الخلقية الجسدية التي من العسير أو المستحيل تغييرها، فالتقبل يمهد الطريق للحب، والحب يؤدي إلى مزيد من التقبل.

وتبقى لدينا مشاعر الغيظ المتراكم في النفس بسبب إساءات سبقت ومضت،

فتحولت إلى حقد وغل وعداوة وملل، وبخاصة أن المرء تجنب في عملية المصارحة توجيه اللوم والاتهام للطرف الآخر، إن هذه المشاعر الدفينة في النفس لا تذهب ولا تزول وحدها، ولا يستطيع الزمن وحده أن يمحوها من النفس، قد تتمكن النفس من إزاحتها عن دائرة الشعور والوعي لكنها لن تتمكن من النجاة من تأثيرها في مشاعرها وعواطفها، ومهما خبأها الإنسان فستبقى جداراً يحول بين المرء وحب زوجه حتى تزول ويشفي الله صدره منها.

الخلاص من تراكمات الغيظ وللشفاء من هذه المشاعر طريقتان:

الأولى: هي الانتقام والعقوبة التي تحقق العدل فتريح النفس، وتزيل منها مشاعر الغيظ والعداوة المتراكمة، وواضح أنه لا مجال لمثل هذه الطريقة في حياة زوجية نسعى إلى إعادة المودة والرحمة إليها.

أما الطريقة الأخرى: فهي المسامحة والعفو والغفران من أعماق القلب، لا المسامحة بالعقل واللسان فقط، وحتى تكون المسامحة والعفو من أعماق القلب لا بد أن يتذكر الإنسان أنه هو المستفيد الأول منها، وأن الله يعوضه عما لقي من الإساءات لأن الله دعانا إلى المغفرة حتى للكفار المعاندين، ووعدنا بالثواب عليها، ومستحيل أن يكون ذلك حباً لهم، بل هو من أجل أن تتخلص نفوس المؤمنين من مشاعر مزعجة للنفس، فيكون بذلك عفواً وغفوراً وسامحوا أنها مسامحة في سبيل الله ترضي الله وتريح النفس، ولا خلاف في أن الزوج أو الزوجة أولى بها من الكفار أو الغرباء، ذلك أن الأقربين أولى بالمعروف.

إن التصرف المثالي عندما نتلقى إساءة ممن نحب هو كظم غيظنا الذي لا بد أن يثور في نفوسنا، لكن هذا الغيظ لو بقي فيها فإنه يتراكم ويتحول إلى غل وحقد، وقد ننساه لكنه باق في النفس ليحول بيننا وبين حبنا للزوج.

أو الزوجة، لذا لا بد أن يتبع كظم الغيظ عفو عن الإساءة وذلك بعد مرور بعض الوقت وهدوء النفس والمشاعر، والمرحلة الأرقى والفعالة جداً في التاثير في الزوج (أو الزوجة) الذي أساء، هي الدفع بالتي هي أحسن، أي الإحسان إليه بإخلاص ومن القلب رغم إساءته وهذا مستحيل ما لم يسبقه العفو والمسامحة، لذا عندما امتدح الله المتقين قال عنهم: ﴿وَسَارِعُوٓاْ إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا ٱلسَّمَٰوَٰتُ وَٱلْأَرْضُ

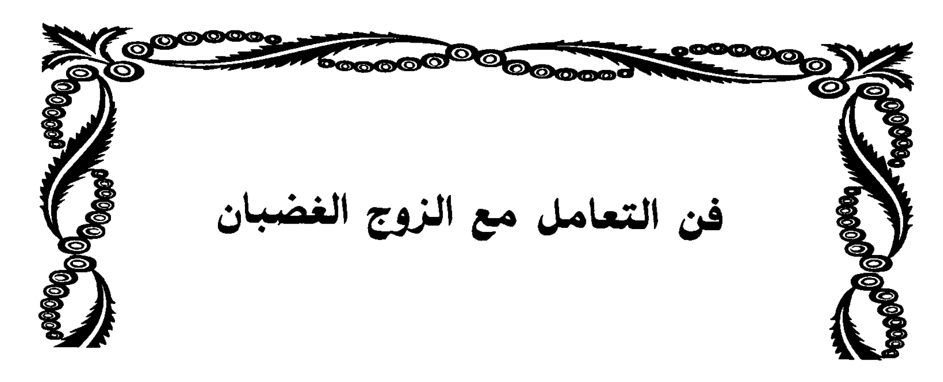
أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿١٣٣﴾ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي ٱلسَّرَّآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ ﴿١٣٤﴾﴾[1].

إذن ﴿وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ﴾ وبعد كظم الغيظ ﴿وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ﴾ وبعد العفو دعوة إلى الإحسان إلى المسيء، أي إلى الدفع بالتي هي أحسن ﴿وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ وليس من الزوج والزوجة بهذه المعاملة، وإذا قدرنا عليها عاد الحب إلى الحياة الزوجية بعد غياب.

وحتى يكون العفو والمسامحة من أعماق القلب يحتاج الإنسان إلى تكرار هذا العفو بلسانه وفي غياب الطرف المسيء مراراً وتكراراً، إذ التكرار باللسان مع محاولة الشعور بما يقوله اللسان يجعل الأمر يصل إلى أعماق القلب ليطهره مما فيه.



(١) سورة آل عمران، الآيتان: ١٣٣ - ١٣٤.



فن التعامل مع الزوج الغضبان

المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لحظة غضب زوجها لتمتص غضبه بهدوء ومحبة.

لا يوجد بيت يخلو من المشاكل، وليس هناك زوج لا يغضب ولا يثور، لكن المرأة الذكية هي التي تعرف كيف تتصرف لتمتص غضب زوجها بهدوء ومحبة، ولا تلح عليه بالسؤال عما به من ضيق إلا إذا صرح هو بذلك. ولا تفكر بأن الحب بينهما قد فتر، فغضب الزوج ليس دليلاً على نهاية الحب، والمحافظة على استمرارية هذا الحب يتوقف على مقدار التفاهم بين الزوجين والاحترام المتبادل، وعلى مقدار حسن تصرف الزوجة وفطنتها وذكائها..

كيف تتصرفين لحظة غضب زوجك في المواقف التالية:

- عندما ترين زوجك غاضباً ومتضايقاً حاولي أن تمتصي غضبه، ولا تستقبليه بالشكوى من الأطفال وهموم البيت، وتذكري دائماً قول الرسول ﷺ: «أيما امرأة ماتت وزوجها عنها راض دخلت الجنة».

كلما تذكرت هذا الحديث، واستشعرت به بعمق، وطبقته بسعادة واقتناع، أدركت الفائدة التي ستعود عليك، وستنعمين حينئذ ببيت سعيد بعيد عن المشاكل والمشاحنات.

- عندما تكونين مخطئة بعمل ما، كتأخيرك لتنفيذ بعض الأمور بسبب انشغالك بالحديث على الهاتف مع إحدى الصديقات، قومي بمناداة زوجك بأحب الأسماء إليه، وقدمي له اعتذارك وسبب التأخير مع التأثر الشديد، وليس بعدم الاهتمام واللامبالاة، لكي يشعر بأنك فعلاً قد أدركت أن هذا العمل خطأ، واحتملي ما قد يقوله لك من عبارات لأنه بهذه الحالة سيفرغ جزءاً من غضبه.

- إذا تحدث وهو غاضب فإياك أن تقاطعيه، وأيديه ببعض الكلمات الرقيقة مثل: أعرف أنك مرهق.. لا تتعب نفسك. فمثل هذه الكلمات ستلين قلبه وستشعره بأنك تهتمين به وبهمومه.

- حاولي تهدئته، واضبطي انفعالك إذا كان الحق معك، وتحدثي معه بأسلوب لبق.

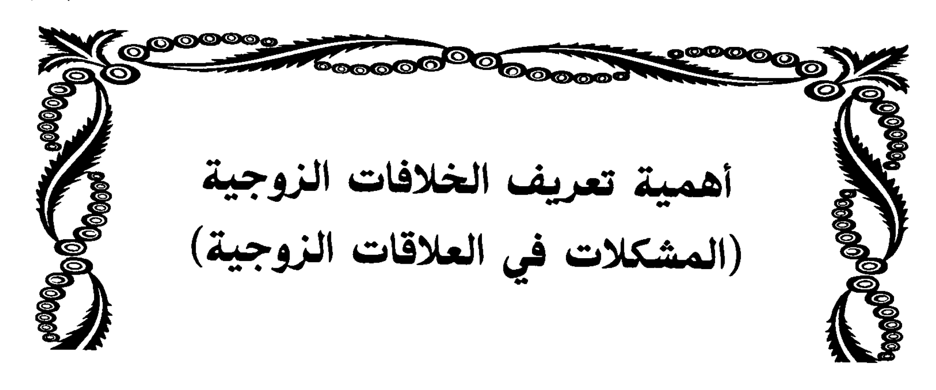
لا تستفزيه عندما يغضب، ولا تثيريه بكلمات وعبارات تبين له مدى استهانتك بشخصيته.

- لا تنامي وهو غضبان منك، فبعد أن تهدأ الأمور، وتتأكدي من هدوء زوجك، حاولي المبادرة للرضا، فالواجب الشرعي يقول: إن المبادرة تكون من خيرهما ديناً وعقلاً، أو من أقدرهما في الغضب والرضا.

- تذكري أن البيت المملوء بالحب والهدوء والتقدير المتبادل والاحترام والبساطة في كل شيء خير من بيت مليء بما لذ وطاب ومليء بالنكد والخصام.

- لا تجعلي العبوس رفيقك، وحاولي ألا تفارق وجهك الابتسامة المشرقة المضيئة والفكاهة والبشاشة لكي تمنحي زوجك السعادة وتنعمي بحياة هنيئة.





أهمية تعريف الخلافات الزوجية (المشكلات في العلاقات الزوجية)

بعد ما تم من تعريفنا للمشكلات والخلافات الزوجية، نطرح تساؤلاً هنا، هل من المهم أن نحدد المشكلة منذ البداية؟ الإجابة بالطبع «نعم» وذلك للأسباب التالية:

١ - تحديد المشكلة يساعدنا على التيقن حول ما إذا كنا أمام مشكلة حقيقية أم لا. وهذا الأمر يساعدنا كثيراً على توفير الجهد والوقت اللذان قد نصرفهما في محاولة حل مشكلة غير موجودة أصلاً، بل الأمر قد يكون أسوء في بعض الحالات حيث يجد الزوجان أو المعنيون بالأمر أنهم أتوا بمشكلة جديدة لم تكن موجودة أصلاً. وتظهر أهمية تحديد المشكلة هنا أنه يساعدنا بتوضيح الهدف وسبل الوصول إليه. فكلما كان هناك اتفاقاً بين الزوجين على وجود مشكلة ما، كلما كان التعاون بينهما أكبر لحل هذه المشكلة. تشير التجارب في هذا المجال إلى أن وجود تباين كبير بين الزوجين فيما يتعلق بوجود مشكلة ما من عدمه، إلى تعرضهما معا إلى حالة من التوتر والضيق والغضب والحزن، كنتيجة للإحباط الذي يتعرضان له، فقد بدأ مختلفان منذ البداية في هذا الأمر، فكيف يمكنهما البحث عن حل لهذه المشكلة؟

٢ - إدراك الزوجان لوجود مشكلة بينهما أو في حياتهما يساعدهما على تحديد الإطار الذي يمكن من خلاله حل هذه المشكلة. بمعنى آخر اعتراف الزوجان بوجود مشكلة في حياتهما يدفعهما إلى التعاون فيما بينهما والجلوس مع بعضهما لمناقشة الحلول المناسبة لها. كما أن هذا الأمر يمكن أن يساعد الزوجان بدرجة كبيرة على قبول ومناقشة رأي الطرف الآخر بكل إيجابية وموضوعية كونه يعرف المشكلة. أي أن الشروط والأسس اللازمة لحل المشكلة أصبحت متوفرة والتي تتمثل في وجود رؤية مشتركة في بحث كل الحلول المناسبة لهذه المشكلة.

٣ - إدراك كل من الزوج والزوجة وجود مشكلة يساعدهما على الرؤية المشتركة لها، أي أن يجد كل منهما أهمية دوره في إيجاد حل لهذه المشكلة طالما أنه معني

بالموضوع. ومما لا شك فيه أن المشكلات الزوجية تحتاج إلى تعاون أطرفاها والعمل معاً. فليس من الصواب إذا حدثت مشكلة أن يقول زوج لزوجته أنتي سبب المشكلة أو أنها مشكلتك، كما ليس من الصواب أن تقول زوجة لزوجها بأنك سبب المشكلة وأن حلها بيدك أنت. فالنظرة الثنائية للزوجين للمشكلة يساعدهما على إدراك بأن حلها مرتبط بتعاونهما معاً بغض النظر عن مصدر المشكلة، طالما أنها تتعلق بالزوجين معاً.

٤ - إدراك كل من الزوج والزوجة وجود مشكلة أو خلاف زوجي بينهما يساعدهما على تحديد مدى الحاجة لتدخل أطراف أخرى خارجية في وقت مبكر، قبل أن تستفحل وتتفاقم، فالمشكلات والخلافات الزوجية لا تحل لوحدها ولا يمكن حلها بمرور الوقت فقط، بل تتطلب تنظيم وتخطيط وتوحيد الجهود، خاصة إذا كان للزوجين تصورات مشتركة لأسس حل المشكلات والخلافات الزوجية إذا حدثت بينهما.

مؤشرات الخلافات الزوجية

والآن ما هي مؤشرات الخلافات الزوجية؟

تنقسم هذه المؤشرات إلى ثلاثة مستويات:

أولاً: تباين اوفكار

أول مظاهر الخلافات بين الزوجين تظهر في وجود تباين شديد في الأفكار التي يحملها كل واحد منهما عن الآخر أو عن موضوع معين. أنه من الطبيعي أن يحمل كل إنسان فكراً معيناً عن موضوع معين، كما له من الطبيعي بين الناس التباين حول موضوع معين. ولكن المشكلة بين الزوجين في حالة الخلافات الحادة ليس في التباين بينهما في الأفكار، وإنما في تفسير كل منهما لهذا التباين بينهما. اقرأوا معي هذا الموقف:

الزوج: ما رأيك أن نذهب إلى زيارة أهلي؟

الزوجة: لا أستطيع الذهاب معك اليوم، إنني مرهقة. ما رأيك أن نقوم بزيارتهم يوم آخر؟

الزوج: لا أنت ليست مرهقة، إنما لا ترغبين بزيارة أهلي، أنك تكرهينهم.

من أين أتى الزوج بتفسير عدم رغبة زوجته بزيارة أهله وأنها تكرههم على الرغم من أنها قالت بأنها مرهقة. هل المشكلة في الذهاب وعدم الذهاب؟ أم في تفسير عدم الذهاب؟ ماذا نتوقع من رد فعل الزوجة؟ ورد فعل الزوج؟

من المثال السابق نجد أن أول مؤشرات بروز مشكلة تؤدي إلى خلافات حادة تتمثل في إساءة تفسير رأي الطرف الآخر. لماذا فسر الزوج رغبة زوجته بتأجيل زيارة أهله بكراهيتها لهم على الرغم من تأكيدها بأنها مرهقة هذا اليوم، وماذا نتوقع من هذا التفسير؟

☘ ثانياً: انفعالات سلبية مؤلمة

عندما يمر على الزوجين أو أحدهما أفكار خاطئة تثير في نفسيهما العديد من التفسيرات غير الواقعية وغير الصحيحة التي تولد مشاعر من النفور والبغض والألم والخوف والحزن لديهما أو لأحدهما. بالرجوع إلى المثال السابق نجد أن تفسير الزوج الخاطىء أثار الضيق في نفسه أولاً بأنه قال في نفسه أنها لا تحب زيارة أهله، أنها تكره أهله، أنها تتضايق لما تشوف أهله، ثم نقل التفسيرات الخاطئة إلى زوجته التي ظهر عليها الضيق والتوتر أيضاً. وفي مثل هذه المواقف تبدأ انفعالات النفور والضيق والتوتر تظهر على الزوجين وهي كلها مقدمة لبروز مشكلة يمكن أن تتطور إلى خلافات حادة.

☘ ثالثاً: تصرفات سلبية منفرة

إن الأمر لا يتوقف عند حد الانفعالات السلبية، وإنما يتطور إلى تصرفات وسلوكيات غير مرغوب فيها، بل ومؤذية تجاه الطرف الآخر. بعض مظاهر هذه التصرفات تكون معنوية كالتعليقات الساخرة والتوبيخ والشتم واستخدام الألفاظ الجارحة للطرف الآخر وأهله، وأحياناً أخرى تأخذ هذه التصرفات صور مادية مثل استخدام الضرب والدفع أو الهجر أو تصرفات أخرى تزيد حدة الغضب لدى الطرف الآخر.

فمثلاً يمكن أن نرى زوج يترك المنزل عندما يختلف مع زوجته أو يزيد من درجة التدخين في الغرفة التي تجمعه مع زوجته أو يقوم بالصراخ أو بإحداث تصرفات أخرى تزيد من درجة الغضب لدى زوجته. ومن المحتمل أن تقابل الزوجة تصرفات زوجها بأخرى أكثر حدة أو بسلبية تامة، وفي كلتا الحلتين نجد هذه التصرفات تزيد من حدة الخلافات بين الزوجين.

من ذلك نجد أن الخلافات الزوجية هي مجموعة متناقضة أو غير منسجمة من الأفكار والتصرفات المزعجة التي تثير الطرف الآخر.

والسؤال الذي يطرح نفسه هنا متى نستطيع أن نقول بأن الزوجين فعلاً يمران بخلافات حادة تحتاج منهما جدياً إلى البحث في إيجاد حلاً لها؟ لكي نجيب على هذا السؤال لا بد من الرجوع إلى ما ذكرناه حول مفهوم الخلافات الزوجية الحادة وأعراضها لمطابقة ما يمر به الزوجان مع هذه المفاهيم والأعراض. كما أنه يجب علينا التأكيد بأن الزوجين يمران عادة بنوعين من الخلافات الزوجية. يسمى النوع الأول بالخلافات الزوجية البناءة، بينما يسمى النوع الثاني بالخلافات الزوجية الهدامة.

☘ الخلافات الزوجية البناءة

الخلافات الزوجية البناءة كما يصفها كمال مرسي: بأنها خلافات لا تفسد الود بين الزوجين، ولا تؤدي إلى الخصام والنفور. والخلافات من هذا النوع لا تمس فيها شخصية أي من الزوجين ويحسن كلا منهما الظن في الآخر ويسعى إلى تحقيق هدف مشترك صالح للزوجين والأسرة. ويقبل كلا منهما الرأي الآخر، وحتى إذا لم يقبله أو يوافق عليه يكون محور الحوار موضوع النقاش ولا يمس الطرف الآخر.

هذا النوع من الخلافات مطلوبة لأنها تقرب الزوجين لبعضهما البعض، كما أنها تنمي شخصيتيهما وترفع من مستوى نضجيهما. إن اشتراكهما معاً في الحياة الزوجية يتطلب في الكثير من الأحيان وجود أكثر من رأي في أمور الحياة المختلفة كنتيجة لطبيعة الشخصيتين وما يحملانه من سمات شخصية وثقافية وتربوية وغيرها مختلفة. كما أن وجود هذه الخلافات ومناقشتها بهدوء وود تعطي انطباعاً لأهمية الرأي الآخر، مما ينعكس إيجابياً على العلاقة بينهما.

إن هذا النوع من الخلافات يُعد أمراً حيوياً لأنها تعطي انطباعاً لوجود استقلالية بين الزوجين في الرأي والتفكير مع وجود أهداف مشتركة. وهي كلها مؤشرات تدل على نضج الزوجين وتفاهمهما على مصلحة الحياة الزوجية. أننا لا نتوقع أن نجد دائماً تطابقاً بين الزوجين في أمور الحياة المختلفة، لذلك يعتبر إدراك الزوجان لوجود هذا التباين بينهما والتفاهم عليه يقوي العلاقة بينهما ويساعدهما على اختيار القرار الأصلح لكلاهما.

☘ مؤشرات الخلافات البناءة

١ - تركيز الخلاف على موضوع الخلاف وليس على الطرف الآخر.

٢ - حسن الاستماع والإصغاء للطرف الآخر مع تقبل رأيه وإبداء وجهة النظر بموضوعية.

٣ - أن يتجنب كلا من الطرفين إثارة غضب الطرف الآخر، بل وعند الغضب يتم استمرار التركيز على موضوع النقاش ولا يتحول الخلاف إلى شخص الطرف الآخر.

٤ - سعي كل منهما إلى التأكيد على تحقيق الهدف من هذا النقاش من خلال توضيح وجهة النظر مع شرح ذلك بموضوعية من خلال إبداء المبررات السلبية والإيجابية.

٥ - إثار كل طرف التنازل عن رأيه أو جزء من رأيه إذا وجد أن ذلك يساعد على حل الخلاف.

٦ - أن يتجنب كل طرف التعصب لرأيه لمجرد أنه رأيه دون الأخذ في الاعتبار المصلحة العامة للعلاقة الزوجية وتحقيق الهدف لموضوع النقاش.

٧ - اختيار الوقت والمكان المناسبين لمناقشة موضوع الخلاف، ولا يفرض الزمان والمكان على أي من الطرفين.

٨ - تأكيد كل طرف بأنه لا يوجد حل مطلق أو كامل لأي خلاف، بل التشديد على النسبية في أي حل لموضوع الخلاف. بمعنى إخر اتفاق الطرفان على أن أي حل يتم الاتفاق عليه يسمى الحل الأنسب وليس الحل الكامل. أي أنه فيه جانب كبير من الإيجابية وبعض السلبية، إذن هذا هو الأنسب.

٩ - الاتفاق على عدم السماح لأي أطراف خارجية الدخول بين الزوجين، إلا بعد استنفاد كل المحاولات بين الزوجين.

١٠ - إمكانية تأجيل موضوع الخلاف إلى وقت آخر إذا طلب أحد الزوجين.

١١ - يكون لدى كل من الزوجين الرغبة بإعطاء الطرف الآخر الفرصة الكافية لإبداء وجهة نظره حول موضوع الخلاف حتى يصل إلى مرحلة الاقتناع أو عدم الاقتناع بناءاً على توضيحات الطرف الآخر مع التأكيد على أن تفسير موضوع الخلاف يخضع لكلا الطرفين بدرجة كافية ومرضية لهما معاً.

١٢ - افتراض حسن الظن وحسن النية لدى الطرف الآخر، أي أن كل طرف يحمل من المعتقدات والأفكار الإيجابية عن الطرف الآخر وكلها تأخذ أشكال وصور إيجابية أثناء الحوار مثل الإيثار والتعاون والصدق واستخدام الأدعية والأذكار المختلفة التي يتطلبها الموقف.

١٣ - لا يستخدم أي من الزوجين أي ألفاظ بذيئة أو تجريحية أو إهانات توجه للطرف الآخر، كما لا يستخدم أي ألفاظ استفزازية تثير الغضب أو الحزن لدى الطرف الآخر.

١٤ - أن يعتقد كلا من الزوجين في نفسه بأن دوره حيوي في حل الخلاف وبالتالي فهو لا يشترط التغيير من الطرف الآخر حتى يتغير، بل يبادر في إحداث التغيير المطلوب في نفسه دون انتظار الطرف الآخر.

الخلافات الزوجية الهدامة

أما النوع الثاني من الخلافات يسمى بالخلافات الهدامة. ويسمى هذا النوع من الخلافات بالخلافات الهدامة لأنها تعمل بقصد أو دون قصد بهدم العلاقة الزوجية، ويمكن أن يتطور الأمر ويطول هدم الأسرة بكاملها والوصول بها إلى حالة من التفكك الأسري.

والخلافات الزوجية بهذه الصورة تحمل الكثير من المعاني المتداولة بين الزوجين. في حالة الخلافات الهدامة نجد أن كلا من الزوجين ينظر للآخر بأنه خصماً له يريد الفوز عليه وقهره. كما أن في هذا النوع من الخلافات نجد أن كل طرف يحاول إلحاق الأذى المعنوي والمادي إن أمكن بالطرف الآخر، مع عدم تقبل رأيه، بل يرفض أي مقترحات منه ويفسرها بطريقة خاطئة لأنه يفترض سوء الظن والنية به. وتكون الحالة الانفعالية مشدودة ومتوترة لدى الطرفين حيث يظهر العناد والغضب والحزن الشديد والاستهانة والتحقير وغير ذلك.

مؤشرات الخلافات الهدامة

١ - النفور: أي عدم رغبة الزوجين أو أحدهما بتقبل وجود الطرف الآخر كلياً أو جزئياً.

٢ - **افتراض سوء النية لدى الطرف**: أي أن أحد الزوجين أو كلاهما يفترض بأن الطرف يرغب بإلحاق الأذى به، وبالتالي يكون التركيز في الحوار ليس على موضوع الخلاف، بل على الطرف الآخر مما يثير الغضب والحزن لدى الطرفين.

٣ - يكون لدى الطرفين أو أحدهما الرغبة بإلحاق الأذى النفسي والبدني إن أمكن بالطرف الآخر.

٤ - يحمل الطرفان أو أحدهما أفكار سلبية تجاه الطرف الآخر مثل يريد إهانتي، يرغب بالانتقام، يكره لي الخير، وهكذا. إن هذه الأفكار تسهم في إشعال نار الغضب والحقد والرغبة بالانتقام. كما أن هذه الأفكار ترتبط بمشاعر سلبية وسلوكيات هدامة

تصدر من أحد الزوجين أو كلاهما تجاه الطرف الآخر مثل التهديد والتوبيخ والسب والدفع والضرب. . إلخ.

٥ - تجاهل واضح لكلام الطرف الآخر حتى لو حاول توضيح رأيه ونجد الطرف الآخر لا يصغي إليه، بل يستمر في حديثه الغاضب متجاهلاً المحاولات الإيجابية أن وجدت من الطرف الآخر مهما كانت، بل ويفسرها بأنها ناتجة عن ضعف أو كون الطرف الآخر لا يملك الحجة والدليل على إثبات رأيه.

٦ - نجد أحد الطرفين أو كلاهما يذكّر الطرف الآخر بما يكره من صفات أو خصائص أو أعمال صدرت عنه في الماضي، أو يذكّره بخلافات سابقة قد يكون مر عليها سنوات. والتذكير بهذه الخصائص أو التصرفات كأنه يعني بأن الأمر كما هو.

٧ - يقوم أحد الطرفين أو كلاهما بإظهار علامات التحقير من أفكار الطرف الآخر وأقواله، تحقير يمس شخصه أو أهله أو عمله أو حتى آداءه في الأسرة.

٨ - يوجد تباين كبير في إدارة موضوع الخلاف، بحيث نجد وكأن كل طرف يتكلم بشكل منفصل عن الطرف الآخر. بمعنى آخر لا نجد حوار مشترك بين الطرفين، كل منهما يريد أن يكون هو مركز الحديث وإدارته متجاهلاً محاولات الطرف الآخر وتوضيح وجهة نظره أو التعبير عن رأيه.

٩ - يفرض أحد الطرفين على الآخر مناقشة موضوع الخلاف في وقت أو مكان قد يكونان غير مناسبين للطرف الآخر. كأم تناقش الزوجة زوجها في وقت متأخر من الليل وقت راحته، أو نجد الزوج يناقش زوجته في وقت رغبتها بالخروج لزيارة أهل أو صديقة.

١٠ - يحاول أحد الطرفين أو كلاهما التقليل من أهمية بعض أو كل المقترحات التي يقدمها الطرف الآخر حتى لو كانت منطقية أو معقولة، مما يزيد من إثارة الطرف الآخر ويتحول موضوع الخلاف من الموضوع ذاته إلى ذاتي الزوجين.

حل المشاكل الحاصلة بين أقارب الزوجين وبين الأزواج

إنّ الزّوجين السّعيدين هما اللّذان تملأ البهجةُ والمحبّةُ أركانَ حياتهما، وملامحُ الانسجام مرفرفة على جباههما، ولكن سُرعان ما تطرأ الكآبةُ والقلقُ عليهما بعد زيارة والديّ الزّوج أو الزّوجة، أو أحد أقاربهما، ثم يتحوّل البيتُ السعيد إلى دارٍ تملؤهُ المنازعات والمشاحنات والمجادلات.

لماذا نرى هذا التحوّل المفاجىء؟ وما سببه؟ ومَنِ الذي وراء تلك المشاكل والمنغصات؟

إنّ الخلافَ الذي ينشأ عقبَ تلك الزّيارة من أقارب الزّوجين يقعُ على عاتق من أثار الخلاف أولاً، ثم على عاتق مَنْ أصغى إلى أسبابه ثانياً.

والتّنازع والخلاف هنا ليس من أجل بسط النّفوذ من الزّوج، أو من أجل انتزاعه من قِبَل الزّوجة؛ لأنّ الحياة الجديدة هذه لم تتفتح على مثل هذا النّزاع، ولكنّا نراه ينشبُ بعد الهمسات بين والدي الزّوجة وابنتهما، أو بين والدي الزّوج وابنهما، فيدور فيه الحديث عن ماضي حياتهما أو عن عاداتهما في الأيام الماضية، ويتجاذبون الذّكريات والأمنيات الحلوة، ما قد يُشعر الزّوجة بأنّ جزءاً من حياة هذا الشّريك الحبيب قد فُقِدَ من يديهما! ألاَ تراها وقد استولت عليها الكآبة والتبرّم؟ ألاَ رفقاً يا سيدتي بنفسك، واعلمي أنّ هذين الوالدين هما بالتأكيد صاحبَا الفضل في منحك هذه السعادة التي تملأ نفسَكِ ودارَكِ متمثّلة في هذا الزّوج الحبيب!.

ثم يجب أن تعلمي أيتها العروس أن نظرات بعض الوالدين إليك أحياناً مملوءة بالغيرة والحقد لأنك سلبت منهما في نظرهما أعزّ عزيزٍ عندهما، وهو ابنهما الذي تربّى في أحضانهما، ونمَا وشبَّ بين عطفهما ورعايتهما، ثم أملهما المعقود وحلمهما المنشود، فالزّوجة أصبحتْ في رأيهما هي التي استولت على ابنهما الحبيب، وأصبح «العريس» في نظرهما لا أمل منه ولا رجاء! ومن هنا يأتي النّقد اللاّذع على زوجة الابن عند كل زيارة يقومان بها له، فهي في نظرهما الخاملة التي تنام طول النهار، وغير الأنيقة فهي متهدلة في نفسها، وهي التي لا تجيد الطهي ولا فنّ تقديمه على المائدة! إلى غير ذلك من أنواع النّقد الذي يكمن وراءه حقدهما وغيرتهما من تلك الزّوجة التي استحوذت على ابنهما ولم يبق لهما منه إلاّ المقابلات الرسمية والزّيارات المحدودة!.

وستردين على الفور: لماذا إذن زَوّجاه ما داما لا يُحبّان منه أن يتركهما أو يُفارقهما؟ وهل أنا التي سعيت في طلبه أو هو الذي سعىٰ في طلبي؟

والجواب عن ذلك يا أختي ألاّ تتسرّعي في الحكم على الأشياء، والوقت كفيل بتهدئة النّفوس وسير الأمور في مجراها الطبيعي. إنّ الزواج بالنّسبة للابن في أوله شديد الوقع على الأهل والأقارب لأنه افترق عنهم، وأصبح مستقلاً وهم الذين تكفّلوا برعايته دهراً من الزمن، فالعلاقة بينه وبينهم وطيدة وقوية، والعاطفة بينه وبينهم متأصّلة، وليس من السّهل محوها، والافتراق ليس بالنّسبة لهم سهلاً فلا بدّ إذن من إلقاء بعض الظّلال الخفيفة عليك، لأنّهم لم يروا أمامهم إلا هذا المشهد: زوجة

استأثرت بحب زوجها، وزوج ألقى بعواطفه وبحبّه لزوجته وعروسه الشّابّة، فماذا بقي لهم هم أصحاب الفضل والتربية؟ إنه حقاً لمشهد مؤثر! يجب أن تتركي للزمن عوامل التّهدئة وأن تكبحي جماح نفسك حتى تمر الأزمة بسلام، وتقبلي نقدهم بروح عالية وصبر جميل، واعلمي أيتها الفتاة أنّها أزمة قد تحدث بعد كل زواج سرعان ما تهدأ، والأمور حتماً ستسير إلى أحسن إذا ما تقبلت تلك الأشياء الصغيرة بروحك وبتصرّفاتك اللّبقة وكِيَاستِكِ المعهودة؛ عاملي أهلَ زوجك بالحبّ والاحترام تكسبي عطفهم وحبّهم، تغاضي عن الصغائر يمدحوا فيكِ العقلَ والاتّزانَ والحكمةَ!.

تقرّبي إلى «**حماتك**» وقدري أنّها أمّك الثّانية، يكن لك ثناءُ زوجِكِ والأهل أجمعين، واعلمي أنّ زوجك لم يصبح ملكاً لك تماماً، وإنّما أودُّ أن تعلمي أنّكِ مهما أوتيتِ من لياقةٍ ودهاءٍ فلن تستطيعي أن تُغيري من عواطفه نحو والديه وأمّهِ وإخوته وأقاربه، فلا يمكن الفرع أن يتنكر للأصل لأنه سبب نشأته وإمداده وتعهده حتى أورق وأصبح جميلاً يُسِرُّ النّاظرين.

ومن الممكن أن تحتلي المنزلة الأولى في الأسرة بعطفك على الصغير والكبير وبقلبك الطّيّب الوادع، لأنّه يستطيع أن يسع أخلاق النّاس جميعاً، ويُروى عنه ﷺ: «**إنّكم لن تسَعُوا النّاسَ بأموالِكُمْ، ولكن سَعُوهم بأخلاقِكُمْ**». فالخُلق الطّيّب والمعاملةُ الحسَنَةُ والوجهُ الباش يجعل منكِ المثل الخيّر، والزّوجة الطّيّبة الكريمة المحبوبة!!!.

لا تتخاصما أمام أطفالكما

ليس من السهل على الوالدين اللذين اشتطا في خصومتهما لبعضهما أن يمارسا من ضبط النفس والحكمة ما هو فوق ما يحتمله البشر حفاظاً على مشاعر صغارهما إذا هما تعمقا في الخصام ووجدا أن انفجار بركان الغضب هو السبيل الوحيد للتنفيس وتبريد العواطف الثائرة.

من السهل على الرجل والمرأة السعيدين اللذين آذيا بعضهما البعض أثناء الزواج أن يستمرا في تغذية مشاعر الحقد والمرارة بعد الطلاق وربما جعلا من أطفالهما أداة الانتقام. ولكن الأبوين العاقلين يجب أن لا يتخليا عن الحكمة وحسن التصرف حتى في أحرج اللحظات.

من البديهي أن البيئة المثالية لتربية الطفل تربية سعيدة هي منزل يسوده الوئام في كنف أم وأب متفاهمين يحبان طفلهما ولكن من سوء الحظ أن هناك عدداً كبيراً من البيوت لا تتوفر فيها هذه الشروط اللازمة لسعادة الطفل.

وما أكثر الآباء والأمهات في مختلف المجتمعات يلحقون بمشاعر أطفالهم جراحاً عميقة لا تمحوها الأيام إما بسبب تبلد الشعور أو الأنانية أو الغباء.

فهؤلاء الآباء والأمهات لا يحجبون عن أعين الأطفال عند اشتداد الخصومة مظاهر الاضطراب والألم واليأس التي تخيم على كثير من المنازل التي كتب عليها الخراب وهم بسبب قصر النظر يخفقون في جعل أسباب شكواهم الحقيقية أو الوهمية دون مصلحة الطفل فلا يبذلون أقل جهد في سبيل وضع الاحقاد والآلام تحت غطاء سميك من العمل المشترك في سبيل مصلحة الطفل.

ومن أسوأ ما يقع فيه الوالدان حسب آراء المختصين في شؤون الطب والنفس والمجتمع أن يتشاجرا شجاراً مراً أمام الطفل سواء قبل الطلاق أو أثناءه أو بعده.

فالطفل شديد الحساسية تجاه المشاجرات المنزلية بل إن الرضع يستطيعون بالسليقة أن يحسوا بوجود شيء غريب في جو المنزل.

وكثيراً ما تكون ردة فعل الطفل إزاء الخصومة بين أبيه وأمه أن يصاب بأمراض جسدية كفقد الشهية والتقيؤ والأحلام المزعجة.

أما الكبار من الأطفال فتكون ردة الفعل في نفوسهم الخوف من المدرسة والقلق والعناد والخجل وشدة الخوف من الأغراب وغير ذلك من الأمراض المماثلة.

وقد عبرت فتاة في الثانية عشرة من عمرها عن مشاعرها بقولها: «إن مشكلة الكبار هي أنهم يظنون أن حياتهم ملك لهم فحسب».

ويزداد الوضع سوءاً إذا كشفت القضايا الشخصية كشفاً فظاً أمام الصغار ولا سيما إذا كان زملاء الصغار في المنزل.

وقد حدث مرة أن تخاصمت أم سليطة اللسان مع زوجها وأوسعته شتماً لسبب تافه وكانت طفلتهما وإحدى صديقات الطفلة في غرفة مجاورة، وهما تستمعان إلى المشاجرة بكل دقائقها فما كان من الطفلة إلا أن التفتت إلى صديقاتها قائلة: «لا تهتمي بما تسمعين فإن أمي حمقاء».

وانتهى الأمر بطلاق الوالدين، وتعقدت حياة الطفلة تعقداً اقتضى عرضها على طبيب نفساني ويبلغ عمرها ستة عشرة عاماً، وإذا ذكر الزواج أمامها قالت:

«أنني لن أتزوج في حياتي أبداً فالزواج للمرضى من الناس».

وهذه قصة فتاة جامعية في التاسعة عشرة من عمرها تقول هذه الفتاة.

عندما كنت في المدرسة كان أبي وأمي يكثران من الشجار بحيث أنني لم أكن استطيع أن أكتب واجباتي المدرسية وبعد أن طلقا بعضهما هدأت الحال في المنزل.

وكثيراً من الآباء والأمهات لا يلجأون إلى الطلاق وإنما يحاولون بشق الأنفس الحفاظ على الزواج مهما يكن تعيساً من أجل الأطفال.

وقد قال أحد الآباء: «لأن نكره خير من أن نقطع».

أن الأذى العاطفي الذي يلحق بالأطفال بسبب استمرار خصومة الوالدين قد لا يظهر إلا بعد سنوات وقد عبرت إحدى الفتيات وعمرها ثلاث وعشرون سنة عن الأذى النفسي الذي أصيبت به بسبب استمرار الشجار بين والديها طوال حياتها عندما بحت بسرها إلى أحد أطباء النفس قائلة:

- احتاج والديَّ إلى عشرين سنة لكي يكملا تعقيدي ولذلك أظن أن حل عقدي يحتاج إلى نفس المدة من الزمن.

ولما سئلت:

- لماذا لم يتطلق أبوك وها قد كبرت؟

أجابت قائلة:

- يا له من سؤال سخيف؟ إنهما لم يتما بعد تدمير حياة أختي الصغيرة البالغة من العمر ستة عشرة سنة فأمامهما سنوات طويلة من التخريب.

ويؤكد كثير من الخبراء أن الأطفال يعانون من الآلام بسبب الخصومات والمنازعات التي تسبق الطلاق أكثر من الطلاق نفسه.

وتقول الدكتورة (ج. لويز) الاخصائية في نفسية الأطفال في كتابها (أطفال الطلاق):

- إن الطلاق العاطفي في منزل تعيس محطم أعظم خطراً على الطفل من الطلاق الحقيقي وكلما كان الهدوء الظاهري في المنزل واضحاً قبل الطلاق إزداد شعور الطفل بالصدمة إذا حدث الطلاق.

ويقول البروفيسور (جانسون لانديس) استاذ علم الاجتماع في جامعة كاليفورنيا:

- إن الاضطراب النفسي يكون أشد أثراً في نفوس الأطفال الذي كانوا حتى وقت الطلاق يعتقدون بأن والديهم كانوا سعداء. فهؤلاء الصغار يجدون من الصعب عليهم التكيف حسب الاكتشاف المفاجيء.

وقد قال أحدهم:

- لم أستطع أن أؤمن بأن مثل هذا الشيء يمكن أن يحدث لنا. أن الموت أسهل تفسيراً من الطلاق في نظر مثل هؤلاء الأطفال.

إن هؤلاء الصغار المضطربين عاطفياً يحاولون في كثير من الأحيان التمويه والتستر على بيوتهم المحطمة فيتحدثون وكأن والديهم غير مطلقين، أو يحاولون تجنب الموضوع أو الكذب والادعاء بأن الوالد أو الوالدة غائبين في رحلة بعيدة أو متوفين.

وهنا أطفال غيرهم نراهم بدافع من الحفاظ على ماء الوجه يختلطون بأطفال يعانون من نفس مصيرهم، وهناك خطيئة قبيحة قد تقدم عليه أحد الوالدين بعد الطلاق وهو أن يذكر بالسوء الشريك الآخر بحضور الطفل أو الطفلة.

إن من أهم وأخطر الأمور التي يجب أن يفطن إليها الأبوان بعد الطلاق أن لا يذكرا بعضهما بعضاً بالسوء بحضور أطفالهما، ومن الصعب على الأب مثلاً في كثير من الأحيان يطلقان في أذن الطفل عبارة عنيفة مثل (إن أباك مجنون) أو (إن أمك حمقاء).

إن مثل هذه العبارة النارية قد يكون له مبرر من الغضب من الأم أو الأب. ولكنها مع ذلك تحز في نفس الطفل. فتراه بعد أن يسمع عن أبويه أن هذا مجنون وهذه حمقاء، يظن في عقله هو الظنون فيقول بينه وبين نفسه:

- ويحي من يدريني أهل أنا أيضاً مجنون أحمق.

وقد يحاول الأب أن يضغط على أعصابه ويخفي حقيقة شعوره عن ابنه. ولكنه يقع مع ذلك في خطيئة شنيعة. فإنه ربما مزح مع ابنه وتحدث معه عن سخافة الناس وهو لا يدري إن ابنه يعرف حقيقة ما يجول في خاطره. وأي الناس يعني؟

وقد يتخذ مزاح الأب المطلق شكلاً مزرياً كشأن ذلك الأب الذي أحدث صدمة عنيفة في نفس ابنه البالغ من العمر تسعة أعوام وهو يقول له مازحاً طالما أنه بهذا المزاح قد بلغ مرتبة الكمال في الذكاء وحسن التصرف (إذن فقد تعشيت أمس شرائح لحم مشوي. هل هذا هو الطعام الذين تقدم لك أمك بالمال الذي اتعب في جنيه؟ كذلك الأب الذي أرغم طفله الصغير الذي جاء لزيارته أن يكتب في كراسه عبارة تطعن فيها أمه أو ذلك الأب الذي قال لطفله البالغ من العمر عشر سنوات: (يؤسفني أن أقول لك يا بني أن أمك امرأة منحلة الأخلاق وهذا سبب طلاقنا).

إن صب الشتائم المتبادلة في أذن الطفل يحيره ويحرمه من أن يعيش في المستقبل حياة متزنة سعيدة إذ يظن أنه يحمل نقائص الأب والأم معاً.

إن الطفل لا يصدق أن أحد والديه حسن والآخر سيء. فهو يريد أن يحب الوالدين معاً، فإذا استطاع أحد الوالدين أن يصرفه إلى جانبه ويجعله في صفه فإن ذلك من شأنه أن يؤثر تأثيراً سيئاً على سلوكه.

إن على الوالدين أن يعلما أنه إذا استطاع أحدهما أو كلاهما أن يمزق في ذهن الطفل صورة واحدة من صور شخصية الأب أو الأم فإن هذه الصورة تتمزق أيضاً في نفس الطفل وشخصيته.

تقول الدكتورة (رودا لوران) في كتابها (الحب والجنس والطفل المراهق): أنه لما كان تشبه الطفل بأحد أبويه يتم بصورة لا واعية. فإن صورة الأب أو الأم تظل عادية للإبن أو الابنة سواء أكانت حسنة أم سيئة.

فالطفلان يربطان ربطاً وثيقاً بين تصرفاتهما وتصرفات أبويهما. ومن المفارقات العجيبة أن الطفل أو الطفلة يكونان أكثر انعطافاً نحوالوالد الغائب.

وقد باحت فتاة في الخامسة عشرة من عمرها بشعورها هذا عندما قالت: لقد كان أبي محقاً عندما طلق أمي، أنني لا ألومه فهي لا تطاق.

وهناك خطيئة أخرى يجب أن لا يقترفها أي من الوالدين وهي محاولة اجتذاب الطفل إلى جانبه في معركة الأخذ والرد. فإن ذلك يضع الطفل غير الناضج في وضع غاية في الحرج.

والطفل ليس قاضياً وهو لا يستطيع أن يصدر الأحكام الصائبة. فإذا أرغم بالاقناع أو بالشدة على أن يختار أحد الأبوين وينحاز إلى صفة فإنه يشعر بالذنب والاضطراب والغضب وبذلك يتمزق عاطفياً.

والوالدان الكثيرا الخصام اللذان يطالبان أبناءهما بالانحياز إليهما، قد يرغمان الأطفال على الانحراف العاطفي عنهما معاً، باعتبار أن ذلك هو الحل الوحيد لهذه المشكلة المعقدة.

وأين يمكن أن نجد الطفل الذي يستطيع أن يتحمل منك هذا الضغط العاطفي. ما أكثر الأطفال الذين انهاروا تحت وطأة هذا الضغط كهذه الطفلة البالغة من العمر عشر سنوات التي نقلت إلى عيادة طبيب نفسي مصابة باضطراب شديد فقد صاحت قائلة: إن هذا ليس عدلاً، لا يوجد في الدنيا إنسان عادل. إن أمي ليست عاقلة وأبي ليس عادلاً لماذا يكون الكبار بمثل هذه النذالة؟.

ومن الأطفال من يتعلم اللؤم والخبث واللعب على الحبلين عندما يجد أن والديه المطلقين يحاولان اجتذابه إلى صفه.

ومثل هذا الطفل يتعلم فضلاً عن ذلك كيف يخفي مشاعره الذاتية فلا يعود قادراً على البوح بسره لأي إنسان.

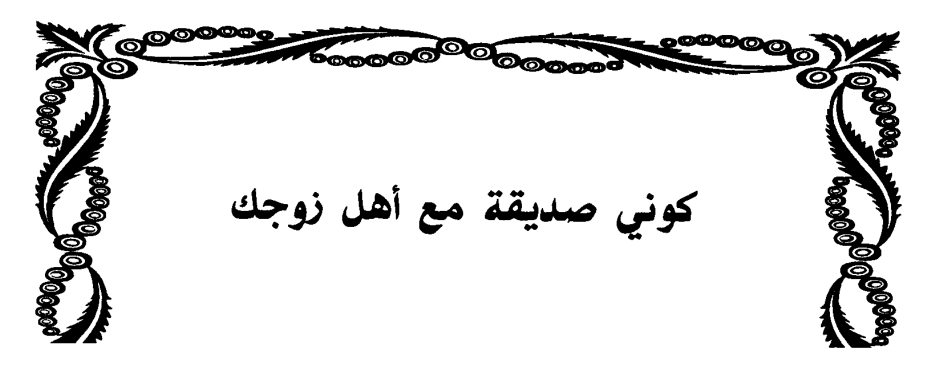
ومن الخطيئات التي يرتكبها بعض الآباء والأمهات الطلب من الطفل أو الطفلة أن يختار مسكنه أما مع أمه أو مع أبيه. فالطفل الصغير لا يستطيع أن يتخذ قراراً بهذا الشأن دون أن يشعر بعد ذلك بتأنيب الضمير.

وقد يتم الاتفاق بين الوالدين المطلقين على أن يعيش الطفل نصف العام عند أمه والنصف الثاني عند أبيه، ولكن ذلك لا يحل المشكلة إن لم يعقدها.

◄ في العلاقات الزوجية، كل المشاكل قابلة للحلّ بسهولة، بشرط أن ينظر الزوجان إلى المشاكل على أنها قضية أخذ وعطاء، لا قضية انتصار وهزيمة.

◄ حمل الزواج ثقيل.. ومن دون التكاتف بين الزوجين، فهو إما أن يميل على أحدهما ويحطمه، أو يسقط على الأرض ويتحطم.





كوني صديقة مع أهل زوجك

«الزواج يقوم على شراكة حقيقية، اكثر مما يقوم على حب حقيقي»

يؤكد خبراء السعادة الزوجية أن العلاقة بين الزوجة وبين أهل الزوج تحتاج إلى الكثير من حسن الظن والاستعداد للتغاضي عن الأمور الصغيرة حتى ترسو الحياة الزوجية على بر الأمان. وينصحك الخبراء عزيزتي زوجة بإلتماس العذر لأهل الزوج في أي إجراء يقومون به لأن هذا السلوك يجعلهم آخر الأمر يوقنون بأنك جزء منهم لا دخيلة عليهم، ويكون ذلك بمحاولة نسيان ما جعلك تنفرين من التعامل معهم في أسرع وقت. وذلك بأن تكون البسمة الحانية هي أول ما يروه في وجهك عند لقياك. وإليك الإرشادات التالية:

- تأكدي من أن جانباً كبيراً من عوامل نجاح حياتك الزوجية يتوقف على حسن العلاقة بينك وبين أهله.. حتى يتأكد من أنك أضفت جدياً إلى حياته بدلاً من الإحساس بأنك تحاولين القضاء على صلته الوثيقة بأهله.

- إذا حدث أي خلاف بينك وبين زوجك لا تذكري أي شيء يسيء إلى أهله نتيجة لتصرفاتهم معك فيشعر بأنك غريبة عنه.. في حين إنه كان يعتقد أنه بزواجك منه أصبح أهل بمثابة أهلك فلا تجعليه يأسف على ذلك.

- إذا حدث خلاف بينك وبين حماتك لا تجعلي الأمر يتطور إلى أن يجد زوجك نفسه إلى موقف حرج بالمفاضلة بين زوجته وأمه.. وأيهما ينصف وإلى أي جانب ينحاز.. فأمه مهما كان الأمر ومهما قست عليك فهي دائماً على حق.. من وجهة نظره ويتمنى أن تكون كذلك بالنسبة لك.

- مهما حدث من زوجك من تصرفات لا ترضين عنها لا تحاولي الشكوى منه لأمه،

فهي مهما كانت متعاطفة معك فإنها لا تنسى أنه ابنها وإنها هي المسؤولة عما وصلت إليه أخلاقه وتصرفاته ونظرته إلى الناس، فتعتقد إنك تنقدينها بطريقة خفية وبذلك تخسرين عطفها عليك وشعورها الطيب نحوك، كما أنها قد تظن إنك إذا كنت تشكين زوجك إلى أمه وهي من تكون بالنسبة إليه.

فماذا تكون شكواك منه للآخرين.. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى غضبها عليك مما يؤدي إلى أن تقف منك موقفاً عدائياً قد يؤثر في علاقتك مع زوجك لأنها بدلاً من أن تتدخل لنصرتك ستعمل على زيادة تأثر علاقته بك.

- اعلمي أن الخلافات بينك وبين أهل زوجك تظل عالقة بذهنه مهما بذلت بعد ذلك من جهد لتصفية الأمور.. وهو عندما يشعر بأنك لست على وئام مع أهله ولو لفترة قصيرة يعتقد أن أي صفاء بينك وبينهما لا أساس له من الواقع.. وإلا كان من الأفضل عدم حدوث مثل هذا الخلاف حتى ولو كان بسيطاً.

- اعلمي أن مجاملتك الصادقة لأهل زوجك.. تعمل عمل السحر في علاقتك مع زوجك.. بل يجب أن تحثيه على الاتصال بهم من حين لآخر.. والسؤال عن المريض وزيارته إن أمكن.. وعليك أن تسهمي في هذا الشأن حتى ولو بمكالمة تليفونية ومراقبة الأحداث التي تقع في محيطهم فتتقدمين بالتهنئة في المسرات والمواساة في الملمات حتى يشعروا بأنك فرد أصيل من عائلتهم.

- اظهري لزوجك إن إنتماءك له مرتبط بإنتماءك لأسرته وذلك بذكر حسناتهم وحسن معاملتهم لك واهتمامك بكل شؤونهم. كل ذلك دون مبالغة أو مغالاة حتى لا يظن إنك تظهرين غير ما تبطنين.

- لا تسيئي أبداً إلى أهل زوجك حتى لو كان زوجك نفسه متبرماً منهم وصدرت منه إساءة إليهم فلا تندفعي في إخراج كل ما يعتمل في نفسك تجاههم وتأخذي في تعديد مساوئهم، فإنه لا يلبث أن ينسى إساءته لأهله ولكنه لن ينسى أبداً إساءتك لهم فالزوجة العاقلة هي التي تفضل بين زوجها وبين تصرفات أهله.. فهو ليس مسؤولاً عن هذه التصرفات فلا يجب معاقبته عليها.

- تجنبي أن تتطور المجاملات بينك وبين أهل زوجك إلى الحدث الذي تشعرين فيه أنها أصبحت تشكل عبئاً نفسياً عليك.. يصعب الخلاص منه.. وإذا ما حاولت أن تتوقفي أو تضعي حداً تخشين أن تظهرين في صورة التي كانت تجاملهم من أهل كسب رضاهم.. ولكي تتجنبي هذا الوضع المقلق.. اعلمي منذ البداية على أن تكون العلاقة بينك وبين أهل زوجك علاقة متزنة ليست بالفاترة ولا بالمبالغ فيها..

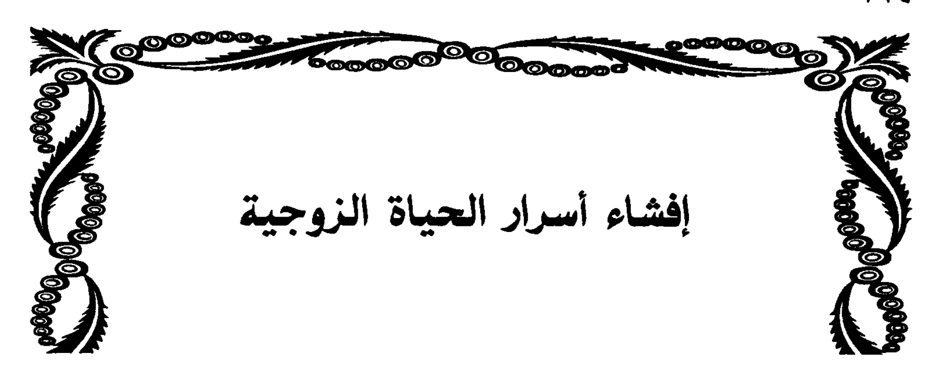
- الزوجة العاقلة هي من تتجنب التمسك برأيها في توافه الأمور حتى لا تتسبب في إيجاد فجوة في التعامل مع الأطراف الأخرى بل تجعلهم يوقنون بأنها تحرص على راحة الجميع وتتجنب ما يمكن أن يسيء إليهم.

- حاولي أن تكون الخلافات مهما صغرت بينك وبين زوجك محصورة في نطاق بيتك ولا تتعدي شخصيتكما.

- إذا حدث خلاف أو عتاب أمام والديه أو أحد من أفراد أسرته.. لا تظهري له اهتماماً وانهيه أمامهم حتى لا تهيئي الفرصة لتدخلهم وحتى لا تجدين نفسك منساقة للعمل بآرائهم مع إعطاء إنطباعاً بأنك تحرصين على العلاقة بينك وبين زوجك فلا تجعليه يقف منك موقف المدافع عن نفسه أو الناقد لتصرفاتك أمامهم.

◄ «الزوجة الصالحة كنز لا يفنى، وغنى لا يزول، ولذة لا تنتهي.. أما الزوجة الطالحة ففقر لا ينتهي، وشقاء لا يزول، ووحشة لا تتبدل».





إفشاء أسرار الحياة الزوجية

«افضل الزوجات، من تكون لزوجها مثل «الأم» في الأزمات.. ومثل «العشيقة» في الخلوات.. ومثل «الأخت» في كل الحالات».

حاولت أن أغير رأيه في تطليق زوجته، لم أستطع، وقلت في نفسي لعله يفكر فيما قلت له ثم يرجع وقد تنازل عن رأيه وقرر الاستمرار مع زوجته وعنده منها أربعة أطفال، وقد استمرت حياتهما الزوجية خمسة عشرة عاماً، ولكنه عاد مرة أخرى وهو أكثر تمسكاً برأيه، فحصل الطلاق وكم كان سعيداً وهو يطلق زوجته.

أعتقد أن القارىء يهمه أن يعرف ما هو سبب الطلاق؟

وسأذكر الآن السبب وأعتقد أن القارىء سيقول أنه سبب بسيط كما قلت أنا في نفسي في بداية التعرف على المشكلة، ولكن قناعتي إزدادت يوماً بعد يوم بأنه سبب جوهري يهدد الثقة والأمان في العلاقة الزوجية، وهما أصل الرابطة الزوجية وهدفها.

إنه (إفشاء أسرار الحياة الزوجية)، يقول هذا المطلق: إنني لا أعمل عملاً إلا وزوجتي تشيع ما فعلت بين أخواتها وأمها وصديقاتها، سواء أكان هذا العمل في بيتي أم في وظيفتي، وحتى فيما يتعلق بمالي ودخلي، الكل يعرف حياتي وأسرارها، وقد حاولت نصح زوجتي ولكن دون فائدة، فأصبحت حياتي معها مهددة وغير آمنة، حتى أسرار الفراش وعلاقتي الخاصة معها تتحدث بها عند صديقاتها... انتهى. أقول معلقاً على هذه الحادثة:

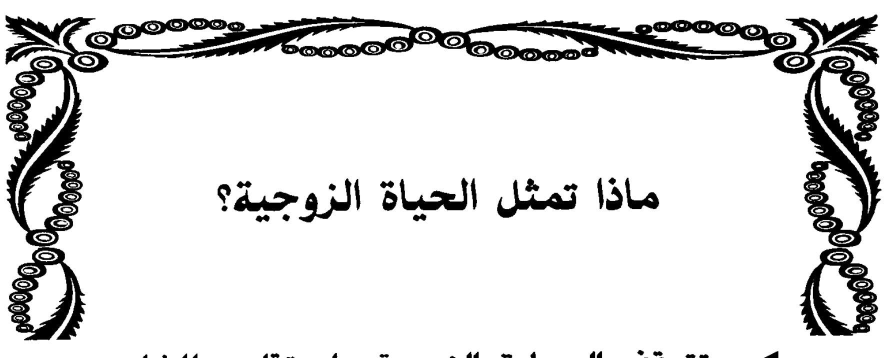
أن النبي ﷺ: حذر الزوجين من أن يفشي الواحد منهما سر الآخر، كأسرار البيت أسرار العلاقة بالآخرين، والأسرار المالية، وأشدها أسرار الفراش، فقال ﷺ: «إن من أشر الناس منزلة يوم القيامة الرجل يفضي إلى المرأة وتفضي إليه ثم يفشي سرها».

فيعتبر إفشاء المرء لسر غيره خيانة إن كان مؤتمناً، ونميمة إن كان مستودعاً، وكلاهما حرام ومذموم، بل إن الميت يكره لمن يغسله أن يتحدث بما يراه من سوء عليه، فحفظ السر للحي والميت، وكذلك الأسرار الزوجية تحفظ أثناء بقاء العلاقة الزوجية وبعد وفاة أحد الطرفين أو حصول الطلاق.

فإفشاء الأسرار في العلاقة الزوجية يهدد كيان الأسرار ويفتك بها، وحفظ الأسرار يساهم في استقرار الأسرة وسعادتها، فهذه رسالة موجهة إلى كل زوجين مخلصين... والله الموفق.

◄ «الصداقة بين الزوجين تحول الزواج العادي إلى زواج جيد، والزواج الجيد إلى زواج عظيم، والزواج العظيم إلى زواج لا مثيل له.. وغياب الصداقة بينهما يسير بالزواج إلى عكس المسير، فيحول الزواج الذي لا مثيل له إلى زواج جيد، والجيد إلى عادي، والعادي إلى كارثة.. وفي كل الأحوال، لا وجود لزواج عظيم أو جيد خارج دائرة الصداقة بين الزوجين».





ماذا تمثل الحياة الزوجية؟

◄ «تتوقف السعادة الزوجية على تقاسم المشاعر، والآمال، والطموحات.. أكثر مما تتوقف على تقاسم الفراش والسرير، ولقمة العيش.

◄ جذوة العلاقة بين الزوجين قد تنطفىء فترة من الزمان، ولكن باستطاعتهما دائماً إشعالها من جديد بثقاب المحبة.

◄ الحياة الزوجية لا تعني العمل الجنسي فحسب.. ولكن الجنس يلعب الدور الرئيسي فيها».

تمثل العلاقة الزوجية محور الحياة الزوجية، فإذا صلحت صلح الزواج وإذا فسدت فسد الزواج. كل الأمر يتوقف على نمط هذه العلاقة وخصائصها ونموها ونظرة كل من الزوجين لها. فخصائص العلاقة الزوجية تحدد متانة وكيان الزواج، ولأهمية العلاقة في بناء كيان نفسي وعضوي قوي بين الزوجين نجد علماء النفس والاجتماع أعطوا لهذه العلاقة أهيمتها في دراستهم وبحوثهم، وبالطبع يسبقهم في ذلك الإسلام إننا نجد القرآن الكريم يثير في نفوس الأزواج والزوجات مشاعر المودة والمحبة والتواصل، وكلها عناصر هامة لبناء هذه العلاقة. يقول الله تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾[1] وقوله تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ

(١) سورة الأعراف، الآية: ١٨٩.

أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾(١). فالآيتين الكريمتين تشيران إلى ثلاثة عناصر أساسية التي من خلالها نحكم على سلامة العلاقة بين الزوجين وهي السكن والمودة والرحمة. وكل هذه العناصر عبارة عن مشاعر ترتبط بأفكار يحملها كل من الزوجين وتنعكس على تصرفاتهما تجاه بعضهما وأننا سوف نفصّل في ذلك أدناه.

العلاقة الزوجية

تمثل العلاقة الزوجية الرابط الحقيقي بين الزوج وزوجته. وأن سلامة هذه العلاقة مؤشر لسلامة الزواج وخلوه من الأمراض والاضطرابات الزوجية الحادة، لذلك قال تعالى: ﴿لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا﴾ - هنا يشير الحق إلى العلاقة الصحيحة التي لا تعاني الأمراض.

محاور العلاقة الزوجية

أخذت العلاقة الزوجية كل هذه الأهمية لأن الزواج يقوم عليها، فسلامة الزواج ومرضه ناتج عن قوة العلاقة أو ضعفها. تقوم العلاقة الزوجية على ثلاثة محاور أساسية هي الأفكار والمشاعر التي يحملها كلا من الزوجين تجاه نفسه وتجاه الطرف الآخر والتصرُّفات التي تصدر عن كل منهما تجاه الآخر. ولكن أفكار كل طرف تمثل الحلقة الأقوى في التأثير على المشاعر والتصرفات. فالسؤال ليس ماذا عملت وماذا عمل الطرف الآخر، بل ما هي الأفكار التي تراودني عن هذه التصرفات أو تلك؟ وبالتالي نعتقد بأن ضبط هذه الأفكار وحسن التعامل معها يُعد مؤشر على إمكانية ضبط الخلافات الزوجية.

عوامل تحسين العلاقة الزوجية

أولاً: التصريح بالمشاعر. نحن نعلم بأن الزوجين يحملان تجاه بعضهما البعض الكثير من المشاعر مثل الحب والمودة والتقدير وغيرها. فالله تعالى يقول: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَأَيَٰتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾(٢). لكننا نجد بعض الأزواج لا يكشفون عن هذه المشاعر للطرف

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

(٢) سورة الروم، الآية: ٢١.

الآخر، حيث يعيش كل واحد منهم مع الآخر دون أن يتأكد مما يحمله له الطرف الآخر من مشاعر الحب عند الطرف الآخر بالصدفة؟ أو هل نتوقع بأن يقوم كل طرف بسؤال الطرف الآخر عن مشاعر الحب تجاهه؟ أننا لا نتصور بأن زوجين يعيشان مع بعضهما البعض لسنوات طويلة دون أن يعرفان ما يحمله كل منهما من مشاعر تجاه الآخر! إذن ما هو السبيل الذي يعتمد عليه كل طرف لمعرفة ما يحمله الطرف الآخر من مشاعر تجاهه. هل يعتمد على التصريح أم التلميح؟

من خلال خبرة المؤلف الميدانية في مجال الإرشاد الأسري[1] كان يطرح السؤال الآتي على الأزواج والزوجات المترددين عليه في المكتب: هل زوجك يحبك؟ هل زوجتك تحبك؟ الغريب في الأمر بأن الكثير من الأزواج والزوجات قالوا: لا ندري أو غير متأكدين! كيف لا يعرف زوج بأن زوجته تحبه أم لا بعد عدة سنوات من الزواج؟ وكيف لا تعرف زوجة أن زوجها يحبها أم لا بعد عدة سنوات من الزواج؟ أليس ذلك أمراً غريباً؟ أليس معنى ذلك أن أي منهما لم يحاول تحويل مشاعره إلى سلوك بحيث يستطيع الطرف الآخر التأكد من مشاعره؟ أعتقد بأنه ليس من المناسب أن يترك كل طرف الطرف الآخر بأن يدخل في عملية اختبار لمشاعر تجاهه. أذن ما هو السبيل إلى ذلك؟ الإجابة هي التصريح بمشاعر الحب واستنطاقها بحيث يتلفظ الزوج والزوجة بصراحة: «أنا أحبك»، بجانب الكثير من التصرفات الأخرى التي تدل على مشاعر الحب، لكن كل ذلك لا يغني عن التلفظ بكلمة الحب.

فالتصريح ولا شيء غيره هو أفضل طريقة للتعبير عن مشاعر الحب، فالإخبار يتم بالكلمة أو بالتصرف أو بالمعاملة. فليس من المقبول أن يجتهد كل طرف لمعرفة مشاعر الطرف الآخر تجاهه. بل أذا أردنا المحافظة على العلاقة الزوجية وتطويرها على كل طرف أن يصرح بالكلمة أو بالفعل عن حقيقة مشاعره للطرف الآخر. يجب أن لا يترك كل زوج شريكه في حيرة من أمره لمعرفة حقيقة مشاعره، بل عليه أن يصرح بهذه المشاعر ويعلن عنها من خلال كلمات وألفاظ أو من خلال تصرفات وأفعال. يدعونا الرسول ﷺ إلى التصريح والإعلان عن حبنا لأخينا المسلم: «إذا أحب الرجل أخاه، فليخبره أنه يحبه»، هذا بين الأصحاب والأخوة، فكيف يكون الحال بين الأزواج؟ فالشعور بالمحبة حاجة نفسية هامة لكلا الزوجين. وبالتالي الحب لا يكون في القلب فقط، وإنما باللسان والجوارح وسلوك يصدر عن كل من الزوجين تجاه الآخر.

---

(١) الدكتور راشد علي السهل، في كتابه: المستشار الوافي في حل الخلافات الزوجية ص ٨٦.

والتصريح بالحب عن طريق الكلام والأفعال يعزره ويعطيه قيمة كبيرة لدى الطرف الآخر ويؤثر إيجابياً بالوقاية من بعض المشكلات. فالزوجان اللذان يحبان بعضهما البعض ويؤكدان ذلك من خلال أفعالهما نجدهما يتغاضان عن الكثير من الأفعال غير المرغوبة التي قد تقع أحدهما أو كلاهما حيث نجد أن كلا منهما ينتبه إلى محاسن الطرف الآخر بينما لا تجذبه المساوىء، كما أن كلا منهما يعطي لسلوكيات الطرف الآخر معاني طيبة ويتلمس له الأعذار إذا أخطأ.

ثانياً: إشعار الطرف الآخر بأنك تنتمي إليه وهو ينتمي إليك

الحاجة إلى الانتماء في العلاقات الزوجية تعني بأن كل طرف في حاجة إلى الطرف الآخر، وإنهما يتكاملان وينتميان إلى بعضهما البعض. والانتماء يعني أيضاً وجود شعور عند كل طرف بأنه جزء من الطرف الآخر وأن الطرف الآخر جزء منه لأن في هذا الشعور تحقيق للطمأنينة لدى الطرفين. وإشباع حاجة الانتماء بين الزوجين يتحقق فيهما قوله تعالى: ﴿هُوَ ٱلَّذِى خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَٰحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا﴾[1]. كما يتحقق فيهما قوله تعالى: ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾[2]، فما أروعه من تشبيه، فهو كناية عن أن كل من الزوجين هو غطاء وستر للطرف الآخر. لو عمل كل زوج على إشباع حاجة الانتماء للطرف الآخر لأدخل الشعور بالأمان والطمأنينة لدى الطرف الآخر، فإشباع الحاجة إلى الانتماء من الحاجات الأساسية للنمو النفسي والاستقرار الزواجي لأنها تعطي شعوراً بأن الزوج مقبول ومرغوب لدى الزوجة وكذلك الأمر بالنسبة للزوجة. كما أن حاجة الانتماء يترتب عليها إشباع حاجات أخرى مثل التقدير والرعاية والاهتمام والحب والأهمية والسند. والحاجة إلى الانتماء بين الزوجين تشُعر كل زوج بأن الطرف الآخر يدعمه ويسنده عند التعرض للأزمات والملمات. عندما تتعرض الزوجة لمصيبة في نفسها أو صحتها أو مالها أو حتى مع أهلها وتشعر بأنه يوجد زوج تنتمي إليه ويسندها، فإنه سوف يجد نفسه أول شخص تلجأ إليه، والأمر كذلك بالنسبة للزوج عندما يتعرض لأزمة. فالحاجة إلى الانتماء تقوي العلاقة بين الزوجين وتنميها، فكل منهما يشعر بأنه جزء من الآخر ويهتم به وينطبق عليهم قوله تعالى: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓا۟ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِى ذَٰلِكَ

(١) سورة الأعراف، الآية: ١٨٩.
(٢) سورة البقرة، الآية: ١٨٧.

﴿لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾[1]. وأن الزوجين يستطيعان تقوية العلاقة بينهما بشكل مخطط له ومدروس من خلال إشباع الحاجة إلى الانتماء باتباع الخطوات التالية:

١ - مشاركة كل واحد منهما الطرف الآخر في مشاعر الأفراح والأحزان من خلال أفعال وأقوال يشاهدها ويسمعها الطرف الآخر. فمثلاً عندما يأتي زوج من عمله وهو محبط بسبب موقف تعرض له مع رئيسه في العمل، فإن الزوجة تظهر تأثرها بما تعرض له زوجها وتقول له إنها حزينة ومتألمة لذلك وتحاول مواساته والأخذ بخاطره دون أن تفرض نفسها عليه ودون أن تتجاهله أو تتجاهل ما يعاني منه.

٢ - إظهار سلوك المدافع عن الطرف الآخر في المواقف الاجتماعية المختلفة، خاصة مع الأهل دون مبالغة. يتعرض الزوجان أو أحدهما لبعض المواقف المحرجة أو المحزنة أحياناً أمام الآخرين، فإن على الطرف الآخر أن يبادر بالدفاع عنه ويظهر أمام الآخر حزنه لهذا الموقف، كما يظهر مساندته له. فمثلاً عندما تتعرض زوجة لنقد لاذع من أحد أفراد الأسرة في وجود الزوج، يقوم الزوج بمساندة زوجته والدفاع عنها دون مبالغة، وإذا كانت الزوجة هي المخطئة فإنه يحاول مساندتها بالتوجيه غير المباشر وغير المؤلم.

٣ - تنمية أفكار صحيحة وإيجابية عن نفسه وعن الزوج الآخر فيما يتعلق بحاجة الانتماء بينهما. أي أن كلاً من الزوجين يفترض بأنه يمثل سكن للطرف الآخر ويحاول أن يطابق الواقع بما يتناسب مع هذه الفكرة. عندما يأتي الزوج حزيناً بسبب فوات فرصة الترقية عليه، تقول الزوجة في نفسها بأن زوجها في حاجة أن تقف بجانبه وتدعم موقفه لأنه حزين بسبب عدم حصوله على الترقية التي يتوقعها هذه السنة. كذلك يقول الزوج في نفسه بأن زوجته في حاجة الآن له لأنها تعاني ضيق بسبب المشكلة مع صديقتها مثلاً. وهكذا نجد وجود تبادل مشاعر دافئة وداعمة بين الزوجين تعزز العلاقة بينهما وتقويها مما ينعكس إيجابياً على الحالة النفسية بين الزوجين. كما أن وجود هذا النوع من الانتماء بين الزوجين يضعف ظهور الخلافات بينهما، وإن حدثت فأن كل من الزوجين يرغب بتجاوزها بسرعة حتى لا يحرم من الدعم العاطفي والنفسي الذي يحصل عليه من الطرف الآخر لأن كل واحد منهما أصبح يعتمد على الآخر في الحصول على الدعم العاطفي الذي يحتاجه وهذا ما يسمى أيضاً: المشاركة الوجدانية بين الزوجين.

(١) سورة الروم، الآية: ٢١.

ثالثاً: عدم السماح بإطالة فترة الخصام إن وجدت

من أهم الأسباب التي تؤدي إلى إضعاف العلاقة بين الزوجين هي السماح بإطالة فترة الخصام بينهما لأي سبب أو مشكلة تحدث بينهما. قد يختلف الزوجان على أمر ما ويتخاصمان، إلا أنه يجب أن يدركان بأنه كلما طالت فترة الخصام بينهما كلما سمح ذلك بتفاقم المشكلة وظهور مشاكل أخرى تؤدي إلى إضعاف العلاقة بينهما أكثر وأكثر. لماذا كلما طالت فترة الخصام كلما أدى ذلك إلى تفاقم المشكلات وإضعاف العلاقة بين الزوجين؟ الإجابة على هذا السؤال ببساطة لأن في وقت الخصام وابتعاد كل زوج عن الآخر فإن ذلك يسمح بالكثير من الأفكار الآلية.

إن الأفكار الآلية تجد لها موطىء قدم كبير كلما ابتعد الزوجان عن بعضهما البعض، وكلما زادت الأفكار الآلية كلما سمح ذلك بظهور مشكلات جديدة وفتور في العلاقة الزوجية. فمن الأفكار الآلية التي يمكن أن ترد إلى ذهن أي من الزوجين أثناء فترة الخصام: تقول زوجة في نفسها: زوجي يكرهني بشدة لأنه لم يحاول مراضاتي على الرغم من أن المشكلة صغيرة. من أين أتت بأن زوجها يكرهها لمجرد أنهما متخاصمان؟

وتقول زوجة أخرى: لا أعرف لماذا لم يبادر إلى الصلح، أكيد يرغب بالطلاق؟ من أين تأكدت من فكرة الطلاق؟

بينما يقول زوج: لو أنها تحبني لما تركتني كل هذه الفترة دون محاولة مراضاتي! من أين أتى بفكرة أن زوجته لا تحبه؟

وربما يقول زوج آخر: لا أعتقد بأنها تريد الصلح، فهي حتى لم تنظر إلي طوال هذه المدة! من أين عرف بأن زوجته لا تريد الصلح؟

وآخر يقول: إن كرامتي لا تسمح لي أن أبدأ بمصالحتها، لذلك لن أذهب وسوف أنتظرها حتى تأتي هي! كل هذه الأفكار تسمى بالأفكار الآلية وهي أتت إلى أذهان الأزواج المتخاصمين أثناء فترة الخصام. وبالطبع ينتج عن هذه الأفكار مزيج من المشاعر المؤلمة والمكدرة مثل الحزن والغضب والخوف وعدم الشعور بالأمان، وهذه المشاعر بدورها تدفع الأزواج إلى مزيد من الابتعاد عن بعضهم البعض وإضعاف العلاقة بينهم أكثر وأكثر، وهنا يجب الانتباه بأن ما يجعل الأزواج يبتعدون عن بعضهم البعض ليس الخصام ذاته، بل الأفكار السلبية والخاطئة التي ترد إليهم أثناء فترة الخصام.

من هنا نجد أن تنمية العلاقة بين الزوجين المتخاصمين تتطلب السرعة في إنهاء أي خصام يحدث بينهما لردع الأفكار الآلية والخاطئة وعدم إعطائها فرصة للظهور لأنها تعقد المشكلة. كما أن لنا في قول الرسول ﷺ في هذا الموضوع توجيه كريم يعالج هذا الوضع. عن أبي أيوب رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: «لا يحل لمسلم أن يهجر أخاه فوق ثلاث ليال: يلتقيان، فيعرض هذا ويعرض هذا، وخيرهما الذي يبدأ بالسلام».

وتتضح أهمية هذا الحديث الكريم في تنمية العلاقة الزوجية كونه يحث الأزواج وغيرهم إلى عدم استمرار الخصام أكثر من ثلاثة أيام، وبالطبع يجب أن لا يُفهم من هذا الحديث بأن على الزوجين المتخاصمين الاستمرار بالخصام لمدة ثلاثة أيام حتى يتراضيا، وإنما المقصود بالثلاثة أيام هو الحد الأقصى للخصام، وإنما كلما سارعا بالتراضي كلما كان الأمر أفضل لهما وعلاقتهما. ويشير الرسول ﷺ إلى لفتة كريمة يؤكد عليها الإسلام في هذا الشأن وهي أنه من يبدأ في الصلح له الأجر والثواب العظيم من الله تعالى وهذا يساعد المتخاصمين كثيراً على التخلص من الأفكار الآلية والسلبية التي قد ترد إلى أذهانهم أثناء الخصام والتسابق إلى الصلح.

فمثلاً قد يجد أحد الزوجين صعوبة نفسية وانفعالية بأن يبادر في الصلح، ولكنه عندما يربط هذا الصلح بالثواب من الله تعالى قد يتجاوز أفكاره ويبادر إلى الصلح وهو في ذلك يعطي الزوج الآخر أيضاً درساً في المحافظة على العلاقة الزوجية.

ويوجد أمراً آخر هام يتعلق بعملية الصلح بين الزوجين. يعتمد هذا الأمر على التفكير الإيجابي عند كل طرف بالطرف الآخر وبموضوع الصلح. كأن يقول الزوج في نفسه: إن مبادرته بالصلح يمكن أن تحبب زوجته أكثر فيه، كما أنه قد يكسب تقديرها. والأمر كذلك بالنسبة للزوجة يمكن أن تقول في نفسها: إنها لو بادرت فإن زوجها سوف يقدر ذلك ويزيد حبه لها. فالأمر الهام هنا هو طرد الأفكار السلبية والتركيز على الأفكار الإيجابية، إن هذا النوع من التفكير يشعر الأزواج بالانشراح ويدفعهم إلى المبادرة بالصلح.

رابعاً: استمرارية إنعاش العلاقة الزوجية

يمكن أن نشبه العلاقة الزوجية بحياة الإنسان، فهي تبدأ مولوداً صغيراً تحتاج إلى عناية ورعاية كبيرتين حتى تكبر وتنضج وتبلغ الرشد والشيخوخة، كما أنها تمرض وتموت أحياناً. لهذا كله فالعلاقة الزوجية تحتاج إلى إنعاش من فترة إلى أخرى، خاصة

مع تقدم العمر ومرور السنوات وطول الفترة الزمنية. قد يتعرض الزوجان أو أحدهما إلى الملل والضجر في علاقته مع الطرف الآخر مما يخلق لديه سرعة الاستثارة والثورة على الطرف الآخر لأتفه الأسباب وقد يشعر بالحزن أو الغضب أو غير ذلك من المشاعر السلبية تجاه الطرف الآخر أو حتى تجاه الحياة الزوجية ذاتها، ويصل به الأمر أحياناً إلى أنه لا يطيق الحياة ويحيط به الهم والغم. وهنا يمكن أن نرجع سبب ذلك إلى الرتابة في العلاقة الزوجية أي العلاقة بين الزوجين تسير على نمط واحد تقليدي لمدة سنوات طويلة، فلا يوجد تجديد ولا تغيير حتى تصبح الحياة رتيبة مملة، فماذا نعمل؟

من الخطأ أن ننتظر حتى نرى العلاقة الزوجية في مرحلة المرض أو الموت لكي نتدخل، بل الأمر كما يقولون: «الوقاية خير من العلاج». ولكن لا بد من الإشارة بأن في مثل هذه الأجواء التي تمرض فيها العلاقة الزوجية تصبح هذه الأجواء فرصة سانحة لظهور الأفكار الآلية.

فالأفكار الآلية كما عرفنا تزداد في أجواء الوحدة والخصام والخلافات الأسرية، كما أنها تزداد في أجواء الضيق والملل والحياة الروتينية. فمثلاً يمكن أن نجد زوجة تعيش في مثل هذه الأجواء تقول في نفسها: «لو كان يحبني فعلا لكان دعاني إلى الغداء أو العشاء في مطعم، إننا لم نخرج مع بعض منذ أكثر من شهرين! هل عدم خروجهما مع بعض لفترة تزيد عن شهرين يعني أن زوجها لا يحبها (فكرة آلية)؟ ألا يمكن أن يكون مشغول أو غافل أو أنه اعتاد الجلوس في البيت طوال هذه المدة؟ كما يمكن أن نسمع زوج يقول: «لو كان لي تقدير عندها لما تركتني لمدة تزيد عن عام دون أن تشعرني بوجودي عندما أدخل البيت، خاصة وأني أقضي معظم وقتي في العمل خارج البيت. لقد كانت في السابق تستقبلني بطريقة أفضل (فكرة آلية)! إننا لا نعرف الأسباب الحقيقة وراء ذلك. ومع ذلك نعتقد بأن أيا كان السبب فإن الحياة هنا تحتاج إلى تنشيط لإخراجها من الوضع الذي هي عليه لأن هذا الوضع ممكن أن يتطور وتسوء العلاقة الزوجية أكثر وأكثر. فالأفكار الآلية هنا تعمل على تفاقم المشكلات وزيادة التوتر في العلاقة الزوجية لأنها تدفع كل طرف إلى التفكير بطريقة سلبية تجاه الطرف الآخر، خاصة في ظل الحياة الرتيبة.

ماذا يعمل الزوجان لتنشيط العلاقة الزوجية

ماذا يعمل الزوجان لتنشيط العلاقة الزوجية والتخلص من حياة الرتابة والملل ومنع أو تقليل قدر الإمكان حضور الأفكار الآلية على ذهنيهما؟ يمكن أن نقدم المقترحات التالية لعلاج الموقف:

١ - أن يتفق الزوجان على وضع جدول أسبوعي أو شهري أو كل فترة زمنية محددة يتم خلالها خروجهما معاً لقضاء وقت ممتع لهما فقط دون مرافقة أي أفراد آخرين بما في ذلك أطفالهما. في هذا الوقت يخرجان معاً بشرط أن يكون محور حديثهما الكلام عن مشاعرهما وماذا يشعر كل طرف تجاه الطرف الآخر، كما يمكن أن يتحدثان عن بعض الذكريات الجميلة التي مرت بهما، خاصة في بداية حياتهما الزوجية.

٢ - العمل على استثمار معظم المناسبات الجميلة التي يمر بها الزوجان مثل الأعياد الدينية أو المناسبات الأخرى مثل تاريخ زواجهما أو تاريخ أول مولود لهما أو مناسبات جميلة أخرى حتى لو كانت تتعلق بالوظيفة كالحصول على ترقية أو منصب... إلخ. إن استثمار هذه المناسبات بطريقة صحيحة تجدد دفء المشاعر وتقرب الزوجين من بعضهما البعض وتساعد على كسر الرتابة في العلاقة الزوجية. من الخطأ ترك كل المناسبات تمر على الزوجين وكأنها لم تكن، فالمناسبات تجدد الحياة وتعطي دفعة معنوية هامة لتحريك المشاعر وإحداث مزيد من التقارب بين الزوجين.

٣ - كذلك من الأمور التي تنشط العلاقة بين الزوجين التهادي من فترة إلى أخرى، كأن يأتي الزوج بهدية مفاجأة لزوجته، وكذلك الأمر بالنسبة للزوجة. إن الهدية بين الزوجين تؤثر بدرجة كبيرة في نفسية كلاً منهما لأنها تعبر عن الحب والتقدير. ومن المهم الإشارة هنا أنه ليس من الضروري أن ينتظر الزوجان مناسبة معينة ختى يتهاديان وإنما الهدايا المفاجأة قد يكون تأثيرها أكبر على كل منهما. يقول الرسول ﷺ: «تهادوا تحابوا» وهذا توجيه صريح لتحقيق توجيه مريح، أي أن الهدية كونها إجراء مادي تقوم بدور هام بتحقيق أمر معنوي وهو تقوية الحب بين الزوجين. لماذا لا تكون الهدية عادة حسنة يكررها الزوجان بين فترة وأخرى، فهي تحفز المشاعر وتقرب القلوب وتساعد على إزالة بعض ما في النفوس.

٤ - أن يتفق الزوجان على وضع أجندة (برنامج أو نظام) لأنشطة مختلفة تتوزع على مدى شهر أو أكثر بحيث يلتزم الطرفان كل ما أمكن بهذه الأجندة. إن وجود مثل هذه الأجندة يسهم في تهيئة الطرفين للأنشطة التي سوف يشتركان بها مما يجعلها أكثر قبولاً واستعداداً نفسياً وذهنياً لها. كما أن وجود مثل هذه الأجندة يرفع من درجة نجاح الزوجين في تفاعلهما في هذه الأنشطة.

خامساً: استمرار الجلسات الحوارية

قد يعتقد البعض أن الزوجين يجلسان مع بعضهما للتحاور فقط عندما يتعرضان لمشكلات أو خلافات، ولكن هذا الأمر غير صحيح. وإنما الصحيح هو أهمية

استمرار التحاور بين الزوجين في كل أمور حياتهما، وأن يكون الحوار سمة من سمات حياتهما اليومية. فالأزواج الذين يجعلون الحوار من عاداتهم اليومية ومن صفة علاقتهم الزوجية يكونون أكثر قرباً من بعضهما البعض وأكثر ألفة لبعضهم البعض.

فالحوار المستمر بين الزوجين يقرب الأفكار والمشاعر ويجعل كل طرف يفهم الآخر ويشعر بشعوره وهذه عملية تقوّي العلاقة الزوجية.

أكثر ما يحطم العلاقة الزوجية هو سوء الفهم أو الظن الذي يصيب أحد الزوجين تجاه الطرف الآخر، وطالما يوجد جلسات حوارية يومية فإن ذلك يساعد كثيراً على معرفة الهموم والمشاكل والظروف المختلفة التي يتعرض لها كل زوج في حياته اليومية.

في الحقيقة إن الحوارات اليومية تحقق هدفين:

يتمثل **الهدف الأول**: في جعل التحاور عادة حسنة يمارسها الزوجان يومياً مما يجعل التفاهم بينهما في كثير من الأمور أيسر ولا يجد أي منهما صعوبة في محاورة الطرف الآخر عندما يحتاج الأمر إلى ذلك.

بينما يتمثل **الهدف الثاني**: في كون ممارسة الحوارات بشكل يومي تجعل الزوجان يتمرسان على الحوار ويعتقدان بأنه أفضل وسيلة لمواجهة أي مشكلات تصيب علاقتهما. علاوة على أن ممارسة الحوار بشكل مستمر يسهّل التعبير عن المشاعر دون غموض ودون صعوبة ودون تكلفة بحيث يستطيع كل طرف فهم الطرف الآخر بسهولة ودقة.

من أكثر العوامل التي تضعف العلاقة الزوجية فشل الزوجان في التحاور عندما يتخاصمان. فهذا الأمر يشعر الزوجان أو أحدهما بالإحباط الشديد نتيجة عدم قدرته على محاورة الطرف الآخر والتعبير عن أفكاره ومشاعره. فالحوار وسيلة لفظية يستطيع الإنسان من خلالها التعبير عن مشاعره وأفكاره ورغباته.

وحتى يكون الحوار ناجح ويسهم في تقوية العلاقة الزوجية لا بد من التأكيد على أهمية تعلم فن الحوار الناجح الذي يمكن تعلمه وتطبيقه بإتباع الإرشادات أو القواعد التالية:

♣ قواعد الحوار الناجح

القاعدة الأولى: إيجاد قناة اتصال بين الزوجين

كيف يستطيع زوجان التحاور مع بعضهما دون أن يكون بينهما قناة اتصال؟ المقصود

بقناة الاتصال وجود عامل أو حوار مشترك بينهما يسمح لكل منهما في التعبير عن أفكاره ومشاعره بوضوح. ولكي تتوفر قناة الاتصال يتطلب الأمر قيام كل طرف بتوضيح ماذا يريد عندما يطرح موضوع معين، فلا يتركه عاما حتى لا يسمح للطرف الآخر بإساءة فهمه أو الدخول بموضوعات أخرى.

فمثلاً عندما تواجه زوجة مشكلة معينة في عملها أو مع أطفالها وترغب بمشاركة زوجها في مناقشة هذا الموضوع وإيجاد حل مناسب، يجب عليها أن لا تطرح كل الموضوعات التي تحيط بالمشكلة، بل المشكلة ذاتها وذلك حتى لا يخرج الزوج إلى موضوعات أخرى أقل أهمية أو ليست معنية بالموضوع وتتكرر مقولة: «زوجي لا يفهمني» أو «زوجتي لا تهتم برأيي». فكلما كان الزوجان مدركان لموضوع الحوار ومتفقان على الالتزام به كلما ساهم ذلك بوجود قناة اتصال بينهما تسمح بالحديث بلغة مشتركة بالأفكار والمشاعر وهذه البداية الصحيحة لفن الحوار الناجح.

القاعدة الثانية: عدم الانتقال من موضوع إلى آخر قبل الانتهاء من الموضوع الأول

من أكثر الأمور التي تثير الناس أثناء الحوار عدم إتمام الحوار ووصوله إلى نهايته.. بمعنى آخر يُمثل التنقل من موضوع إلى آخر قبل الانتهاء من الموضوع الأول حالة إحباط للمتحاورين. كيف يمكن أن نتوقع تفاعل وانسجام بين زوجين يتحاوران أحدهما يتنطط من موضوع إلى آخر، ومن ثم تتجمع مواضيع الحوار دون حلها أو حتى الوصول إلى نهاية مرضية للطرفين.

من مهارات الحوار الناجح في العلاقات الزوجية الاتفاق بين الزوجين على موضوع حوار معين وعدم الانتقال إلى غيره إلا بموافقة الطرفين. في هذه الحالة يضمن الطرفان بأن كل واحد منهما سوف يطرح وجهة نظره كاملة وأن الطرف الآخر سوف يعطيه حقه في ذلك، بل ويسمع له إلى النهاية. في الحوار الناجح ليس من الضروري أن يأخذ برأي الطرف الآخر، ولكنه من الضروري أن يسمع الطرف الآخر بإصغاء كامل حول نفس الموضوع. تابعوا معي الحوار التالي بين سهام وطارق.

سهام: أشعر بتعب شديد من متابعة الأولاد دراسياً وإدارة شئون البيت.

طارق: لماذا هذا التذمر، هل حصل شيئاً جديداً؟

سهام: لا أبداً لكن بدأت أشعر بالتعب، خاصة وأن مسئولياتي في العمل زادت.

طارق: بس مستوى الأطفال بدأ ينخفض وأنا متخوف من ذلك.

سهام: طيب، أنا أبذل أقصى ما أستطيع معهم.

طارق: أعتقد بأنهم مقصرين جداً في دراستهم، خاصة سامي وعبد الله.

سهام: إذا ما العمل؟

طارق: لا أدري، أعتقد بأن عليك بذل مزيد من الجهد معهم.

سهام: إنني هنا لا أتكلم عن المستوى الدراسي للأطفال، هذا موضوع آخر، إني أتكلم عن متاعبي أنا كشخص يعيش معك في بيت واحد.

من الحوار السابق ندرك كيف أن الموضوع تحول من التركيز على هموم الزوجة سهام وما تعانيه جسمياً ونفسياً إلى موضوع آخر يتعلق بالمستوى الدراسي للأطفال. مثل هذا النوع من الحوار يحبط الطرفين. الزوجة لأنها لم تستطع الحصول على دعم معنوي أو حتى حوار إيجابي مع زوجها حول هذا الموضوع، والزوج أيضاً تعرض للإحباط كون أن زوجته لم تكن مستعدة لمناقشة موضوع دراسة الأطفال. من هنا نعتقد بأن هذا النوع من الحوار يضعف العلاقة الزوجية كونه كما قلنا يعرض الزوجان للإحباط وحمل مشاعر سلبية تجاه كل طرف منهما.

القاعدة الثالثة: كن منصتا جيداً

الإنصات الجيد من المهارات الأساسية التي يتطلبها الحوار الناجح. يوجد شكوى مشتركة من بعض المتزوجين بأنهم عندما يتحدثون لأزواجهم أو لزوجاتهم فإنهم لا ينصتون إليهم بشكل جيد مما يجعلهم ينهون حديثهم بسرعة أو أنهم يغيرون مجرى الحديث. إن هذا الأمر يؤدي إلى إنهاء الحوار بين الزوجين بطريقة سلبية تشعرهما معاً بأن الحوار بينهما غير مجدي، مما يدفعهما خطئاً ترك الحوار أو التقليل منه. كم مرة سمع زوج زوجته تقول: هل سمعت زوجة يقول لها زوجها: ألم أقل لك ذلك منذ لحظات، إنك لا تسمعيني جيداً! وهذه التساؤلات لا تعني أن الزوج والزوجة لم يكونا حاضرين أو أنهما لم يسمعا، بل يعني أنه على الرغم من حضورهما بجسديهما إلا أنهما لم يكونا حاضرين بذهنيهما وبالتالي لم ينصتا جيداً. لذلك من المهم أن يتعلم كل من الزوج والزوجة حسن المشاركة في الحوار الذي من أساسياته حسن الإنصات.

المقصود بالإنصات الجيد هو أن يثبت كلا من الطرفين بأنه يتابع كل كلمة تصدر من الطرف الآخر، بل هو متابع جيد ليس فقط لكلمات الطرف الآخر، بل لحركاته وتعابير وجهه. فالشخص جيد الإنصات هو شخص يتابع السلوك اللفظي وغير اللفظي ويعطي إشارات لمحدثه تؤكد اهتمامه بما يقول، وتظهر هذه الإشارات من خلال القيام بطرح بعض الأسئلة أو تقديم تعليقات قصيرة بين فترة وأخرى على ما يقوله الطرف الآخر، أو

القيام ببعض الحركات الخفيفة مثل هز الرأس وحركة اليدين. كل هذه الأمور ليست صعبة، كل ما في الأمر الاستعداد للتركيز أثناء حديث الطرف الآخر ومحاولة استخدام هذه الأساليب ولو بالتدريج. عندما يبدأ أحد الزوجين بإصدار ما يشير بأنه مهتم بما يقوله الطرف الآخر فإنه قد يجبر الطرف الآخر على المتابعة والاهتمام والتبادل معه الحديث. فعملية الأنصات الجيد تنتقل بشكل غير مباشر من طرف إلى آخر.

القاعدة الرابعة: لا تقاطع

من الأمور المزعجة للكثير من المتحدثين أن يقوم شخص ما بمقاطعتهم بين فترة وأخرى. أنه من حسن الإنصات الجيد، أن تترك محدثك يتكلم حتى ينتهي ومن ثم تبدأ الكلام. إن مقاطعة أحد الزوجين للطرف الأخر أثناء حديثه يمكن أن يؤدي إلى الكثير من الأفكار السلبية، كأن نسمع مثلاً زوجة تقول عن زوجها: «هو يقاطعني كثيراً أثناء حديثي ولا يريد أن يسمع لي. أو نسمع زوج يشتكي من زوجته، فيقول: «أنها لا تفكر بأهمية الموضوع الذي أحدثها عنه». فكأن المقاطعة وعدم الإنصات كانت عملية مقصودة، وهذه الأفكار السلبية التي يتعرض لها أحد الزوجين عندما يقاطعه الطرف الآخر أثناء حديثه تؤدي إلى الكثير من الأفكار الآلية التي غالباً تؤدي إلى مشاعر مختلطة من الضيق والخوف والحزن والغضب وهي بالتالي تدفع أحد الزوجين أو كلاهما إلى التذمر والسلبية في تصرفاته مع الطرف الآخر، وهذا بالتأكيد من الأسباب الرئيسية التي تؤدي إلى ضعف العلاقة، بل وتدميرها.

والمقاطعة أثناء الحوار ليست بالضرورة تعبر عن عدم اهتمام الطرف الآخر، بل قد تكون عادة سيئة عند أحد الزوجين، ومع ذلك على هذا الزوج أن لا يقول إنني لا أقصد كذا أو كذا، ولا يقول إنها عادة قديمة لا أستطيع التخلص منها، بل عليه الاجتهاد في العمل للتخلص منها أو طلب المساعدة من المختصين لمساعدته على ذلك إذا تطلب الأمر.

في جميع الحالات لا بد أن يدرك الزوجان بأن تكرار مقاطعة أحدهما للطرف الآخر يضعف العلاقة الزوجية وتؤدي هذه المقاطعة إلى تجنب كلا منهما للحوار مع الطرف الآخر، لأن في كثير من الأحيان يجد الشخص الذي يتعرض للمقاطعة أثناء حديثه للإحباط والضيق نتيجة لعدم قدرته على إنهاء حديثه أو أنه ينهيه بطريقة غير مناسبة. إذن ماذا نفعل؟ من المهم من أجل المحافظة على علاقة فاعلة وإيجابية بين الزوجين أن يراعي كلا منهما الآخر عند تحاورهما معاً فلا يقاطعه أثناء الحوار إلا بعد الانتهاء من

حديثه حتى لو كان غير موافق عليه، وإذا كان لا بد فإن عليه أن لا يكرر المقاطعة وإذا حدثت المقاطعة تكون في حالة الضرورة القصوى وبشكل لا تزعج الطرف الآخر، بل تكون عن طريق الاستئذان منه.

القاعدة الخامسة: اجعل أسئلتك وإجاباتك منطقية ومقبولة

تلعب الأسئلة وطريقة طرحها دوراً بارزاً في الحوارات بين الزوجين. في الكثير من الحالات نوع الأسئلة وطريقة طرحها يمكن أن تساعد على استمرار الحوار أو توقفه. بعض الأزواج يطرحون أسئلة استفزازية أو تافهة أو غامضة أو صعبة ويطلب من الطرف الآخر الإجابة عليها. إن أي نوع من الأسئلة السابقة يمكن أن يجعل أحد الطرفين يغضب أو يحبط وينهي الحوار. والمشكلة هنا قد لا تنتهي بانتهاء الحوار، بل قد تكون هذه البداية وتستمر هذه العملية حتى بعد انتهاء الحوار وتنعكس آثارها على العلاقة بين الزوجين.

والأمر الذي ينطبق على الأسئلة ينطبق أيضاً بصور مختلفة على الإجابات. حيث نلاحظ بعض الأزواج تكون إجاباتهم استفزازية أو غامضة أو غير صادقة أو مختصرة أكثر من اللازم. على سبيل المثال تعالوا نقرأ معاً الحوار التالي بين سهام وطارق.

سهام: كيف قضيت الوقت مع أصحابك؟

طارق: جيد (إجابة مختصرة جداً).

سهام: من حضر معكم من أصحابك؟

طارق: الغالبية (إجابة مختصرة جداً).

سهام: ماذا كان محور حديثكم في هذه الأمسية.

طارق: لا جديد (إجابة مختصرة جداً).

سهام: ما رأيك بالذهاب في نزهة مع الأولاد غداً؟

طارق: إنك لا تفكرين إلا بنفسك (إجابة اسفزازية)!

طارق: هل أنت تدركين ما تقولين (سؤال استفزازي)؟

سهام: أعتقد بأن الموضوع أكبر من ذلك (إجابة غامضة)؟

يمكن أن نتوقع في مثل هذا النوع من الحوار أن ينهي أحدهما الحوار بعد أن يتعرض لإحباط أو غضب شديد بإلقاء اللوم على الطرف الآخر، كأن يقول: «إن الحوار معك غير نافع».

إن الحوار الناجح يتطلب تجنب طرح أسئلة أو عرض إجابات فيها إثارة للطرف الآخر. والأمر المهم هنا إن هذا الأمر لا يتوقف على من يطرح الأسئلة أو من يقدم الإجابات، وإنما يقع الأمر على الطرفين السائل والمجيب. إذا طرح أحد الطرفين سؤالاً استفزازياً واستطاع الطرف الآخر أن يحافظ على هدوءه ويجيب إجابة منطقية ومعقولة ومرضية، فإنه يدفع بالطرف الآخر إلى إحداث تغيير في طريقة طرحه للأسئلة. عموماً نعتقد بأن كلما تجنب الزوجان هذا النوع من الأسئلة والإجابات كلما ساعد ذلك على تقوية الرغبة بين الزوجين في تكثيف الحوار بينهما وبالتالي إشباع حاجة كلا منهما للحصول على إجابات وافية ومقبولة عن الكثير من الأمور التي تتعلق بحياتهما اليومية ومن ثم تقوية علاقتهما الزوجية.

ومن الأمور التي تساعد على حسن استخدام الأسئلة في فن الحوار أن تطرح الأسئلة بشكل موضوعي بحيث يصاحبها حالة انفعالية هادئة ومتزنة. فالأسئلة التي تصاحبها حالة من التشنج أو الغضب الشديد يكون فيها الشخص غير مهيأ لاستقبال أي نوع من الإجابات مهما كانت لأن حالته الانفعالية مرتبطة بما يحمله من أفكار وليس بما يسمعه من إجابات، لذلك من الأفضل في هذه الحالات أن يتجنب كل زوج طرح الأسئلة وهو في حالة انفعالية غاضبة.

والأمر المهم أيضاً في فن طرح الأسئلة أثناء الحوار هو أن يوجد ترابط بين الأسئلة. أي أنها كلها أو معظمها ترتبط بموضوع واحد. من الخطأ أن يتنقل السائل من سؤال في موضوع معين إلى سؤال آخر في موضوع بعيد عن السابق. اقرأوا الموقف التالي:

طارق: أين كنت هذا اليوم؟

سهام: كنت في زيارة صديقتي.

طارق: ماذا حصل معك في موضوع ترقيتك؟

سهام: لم يحصل شيء ما زال الموضوع كما هو.

طارق: كيف عمل الأطفال في المدرسة اليوم؟

من الحوار السابق نلاحظ وجود تباعد كبير بين الأسئلة، وهذا الأمر يجعل الحوار كأنه عملية تحقيق جامدة ليس فيها من الموضوعية وتبادل المشاعر شيء. وحتى لو كان أحد الزوجين يطرح هذا النوع من الأسئلة بهدف الوصول إلى إجابات معينة، إلا أنه عدم وجود ترابط بينها يثير الضجر والضيق لدى الطرف الآخر.

وأخيراً يوجد بعض أنواع من الأسئلة التي تأدي إلى قطع أو إنهاء الحوار بين الزوجين. أسئلة «لماذا» مثلاً غير محبذ طرحها في الحوار بين الزوجين لأن تحمل بين طياتها نوع من الاتهام للطرف الآخر، فهي تثير أحياناً الشك والريبة وعدم الثقة. مثلاً لماذا حضرت متأخراً ليلة البارحة؟ لماذا تتعطر كثيراً عندما تذهب إلى عملك؟ ومع ذلك قد يكون أحياناً من الصعب تجنب أسئلة «لماذا» وإذا كان الأمر كذلك فإن عليك أن تقدمها بحالة انفعالية متزنة حتى لا تظهر الشك المسبق في إجابات الطرف الآخر، وإنما من الأفضل أن يسبقها مقدمة توضح أن الهدف من هذه الأسئلة أن تتضح لدى السائل الصورة حول موضوع معين ليس تشكيكاً. ونرى ذلك في الموقف التالي:

سهام: لقد كنت مشغولة جداً عليك هذا اليوم، فأنه ليس من عادتك ما تتصل بي بعد وصولك إلى عملك!

طارق: لقد كنت مشغولاً جداً لدرجة أنه لم يتسنى الاتصال بك.

سهام: على أي حال كنت أرغب بالاطمئنان عليك ليس أكثر.

طارق: أقدر شعورك هذا وشكراً لك.





اسأل نفسك

عليك أن تعرف أولاً ما إذا كنت تتمتع بحس غزلي راق أم لا؟ لذا اسأل نفسك:

- بماذا تخاطب زوجتك إن أردت أن تحضر لك شيئاً؟
- بماذا تعلق إن كانت ترتدي ثياباً تظهرها جذابة؟
- كيف تتصرف عندما تجلس إلى جانبك؟
- كيف تتعامل معها عندما يغضبها الأولاد؟
- هل تتحامل عليها إن ارتكبت خطأ ما؟

٥ خطوات

إن كانت إجاباتك سلبية، فالأفضل أن تتبع الخطوات التالية:

لتحسن أسلوب تعاملك مع زوجتك وترد عليها بأسلوب غزلي جميل، كما يقول الخبراء:

- **أعد بناء ثقتك بنفسك**: بداية عليك أن تحسن مزاجك العام لتكون سعيداً مع نفسك، أفضل طريقة لذلك هي أن تضع أمامك لائحة بكل صفاتك وصفات زوجتك الإيجابية وحاول أن تقرأها وتزيد عليها مرة في اليوم.

- إنس السلبيات ولا تحملها معك، ركز على كل ما هو جميل في حياتكما معاً، واعمل بالمثل القائل: كن جميلاً تر الوجود جميلاً.

- **ركز على لغة الجسم**: لا تكن عصبياً، بل استرخ فور دخولك إلى المنزل. استخدم عينيك وأطل النظر إلى زوجتك.

- ابتسم لها وتكلم معها.

- إعلمها بإيماءات معينة أنك مستعد لرد جميل تعبها ورعايتها لك وسهرها على راحتك.

- لا تحدق في الأرض، ارفع رأسك عالياً وأظهر اشعاع الراحة الداخلي لديك لتشعر بالحيوية وتنقلها إليها.

- **لا تتكلم كثيراً**: إن لك فماً واحداً وأذنين، اسمع وأنصت لما تريد أن تخبرك إياه، وتلاعب بنبرة صوتك عندما ترد عليها (أخفض صوتك وكن رقيقاً) ولا تكن ممن لا يسمعون ولا يتكلمون.

- **اعتمد على حواسك**: ركز على حواسك في تعاملك مع زوجتك وحاول أن تفهم إشاراتها وإيماءاتها.

- أحطها بنظرات تحببية.

- تعمق في الألوان التي ترتديها، تسريحتها، مشيتها وعلق على ما يلفت نظرك بكلام جميل يبعث البهجة في نفسها.

- تذوق طعامها قبل أن تأكله واثن عليه وعلى مهارتها في الطهي.

- شم رائحة عطرها واطلب منها أن ترش منه القليل في مختلف غرف المنزل ليبقى حولك أينما جلست.

- **تعمد إطراءها**: فلن يكلفك ذلك شيئاً، بل سيدخل تغييراً كبيراً على علاقتكما ويحسنها، فالإطراء أهم أسلحة كسب المرأة، وكلما أثنيت عليها كلما أعطت ورعت واهتمت، لا تكرر نفسك وحاول أن تختار كلماتك وتنمقها، يمكنك أن تستفيد في ذلك من لغة المسلسلات التلفزيونية والأسلوب الذي يعتمده البطل مع البطلة.

نصائح سريعة

- **اضحك معها**: تعمد إلقاء النكات والمزاح لأن ذلك يجمل الأجواء ويجعلك تقتنع أنك محب للحياة والجلوس معك مريح ويزيل الهم عن القلب.

- كن المبادر الأول في استخدام عبارات الغزل بين وقت وآخر، وتذكر أن العمر قصير.

- قدر ما بين يديك واحترم ضعف زوجتك واجعلها «نور عينك» كما تعتبرك نور عينها.

- غذّ علاقتك وطريقة تعاملك مع زوجتك من خلال الكتب والبرامج والانترنت.

- عود نفسك على الكلام الجميل واجعله من طبيعتك فتصبح المسألة سهلة أمامك.

- اجعل غزلك مناسباً لمكان وزمان الكلام.

- لا تنتظر إشارة من زوجتك، بل اطلق عبارات الغزل لكي تسعدها وتسجل موقفاً لصالحك.

لا تفعلها

- لا تكذب عليها، قل كلاماً تقصده وتعنيه من داخلك، وإلا اعتمدت معك نفس أسلوبك.

- لا تتعمد تجاهلها وداخلك يصرح بعكس ذلك، تخلّ عن جديتك ووقارك قليلاً وكن حنوناً لطيفاً مع زوجتك.

- لا تفكر بما سيقوله الآخرون أو ما ستعلق عليه والدتك، إنس الناس وركز على الراحة والرضا مع نصفك الاخر.

- لا تجاملها فقط عندما تحتاجها، لأن ذلك سيشعرها بالإحباط.

الفرق بين حب الإعجاب وحب الامتنان

يقوم الحب على أساسين هما: الإعجاب والامتنان، والإعجاب هو الانفعال، وهو الشعور الذي لا بد لنا فيه، إذ نحن مفطرون على الإعجاب بمن تتجسد فيه الصفات والخصال التي نراها مثالية ونقدرها كثيراً، أما الانتقال من الإعجاب إلى الحب فإنه فعل إرادي، وبأيدينا أن نحب (حب الرجل للمرأة، وحب المرأة للرجل)، ذاك الذي أعجبنا به، وبأيدينا أن نبقى في مرحلة الإعجاب إن كنا نعتقد أن حبنا لهذا الشخص أمر غير متناسب مع ظروفنا وسيكون شيئاً يصعب عيشه بكل مقتضياته وبكل ما يترتب عليه عادة، أو إنه حب لا حاجة لنا به إذ لدينا محبوب آخر ملأ علينا دنيانا العاطفية، فاستغنينا به عن غيره.

والامتنان هو الدافع الثاني للحب والمقصود هنا امتنان المحب للمحبوب على ما تلقاه منه من خير يلبي رغبته وحاجته لكن هناك اختلاف بين حب المتولد من الإعجاب والحب المتولد من الامتنان.

الحب المتولد من الإعجاب يكون رومانسياً، أما الحب المتولد من الامتنان فهو حب هادىء سماه علماء النفس (حب الصحبة)، وفي الحياة الزوجية يمهد الحب الرومانسي الطريق لحب الصحبة الذي يدوم عادة حتى النهاية.

كيف يصبح الزواج رومانسيا؟

الحياة أقصر من ألا تكون رومانسية..

هكذا ينصح الكاتب الأمريكي جويجوري جوديك مؤلف كتاب ألف طريقة سهلة للرومانسية وفيه يدعو الرجال ليصبحوا أكثر رومانسية.

يقول المؤلف إن الحياة أصبحت صعبة جداً بفضل التغييرات التكنولوجية السريعة حولنا، وقبل أن تجف مشاعرنا نتيجة تعاملنا الدائم مع الآلات والأجهزة يجب أن نتذكر أننا بشر لنا مشاعر وعواطف، ومن المهم أن تعود لنا الأفكار الرومانسية التي غالباً ما تضيع في زحام الحياة..

ويقدم المؤلف الأميركي عدة نصائح للأزواج هي:

- أرسل لزوجتك باقة من الزهور بدون مناسبة.. واختر النوع واللون المفضل لديها.. وإذا لم تعرف ماذا تختار اسأل بائع الزهور عن الأنواع المميزة والجميلة.

- من باب التغيير تناول الإفطار في مكان رومانسي.

- املأ خزانة ملابسها بالبالونات الحمراء كمفاجأة لأنها رمز الشقاوة ولونها الأحمر رمز الحب فهي لمسة رومانسية مغلفة بخفة الدم.

- اتصل بها أثناء النهار حتى ولو مكالمة قصيرة لتشعرها بأنها في ذهنك دائماً.

- حدد يوماً في الشهر تقضيه في صحبتها تذهبا معها لنزهة أو رحلة قصيرة.

- اشتر لها هدية بسيطة ولا داعي أن تكون غالية الثمن لأن الهدف هو أن تشعر أنك تفكر فيها دائماً.

- اكتب لها رسالة حب في أي مناسبة وليس شرطاً أن تكون شاعراً وبليغاً.. المهم أن تعبر عن مشاعرك بصدق.

العيب في القفاز

في كتابها (الكتاب الصغير للمغازلة) تقول (بيتا هسكل): إن فن المغازلة هو أن تشعر بجمال روحك وراحة نفسك وأن يعكس ذلك على زوجتك فتنجذب نحوك وتبادلك نفس الشعور.

وعلى كلامها يعقب عبدالله الخطيب مشجعاً: ليس العيب في أن تستخدم فن المغازلة للتعامل مع زوجتك، بل في أن تتعامل معها كـ (قفاز) قديم بطلت موضته،

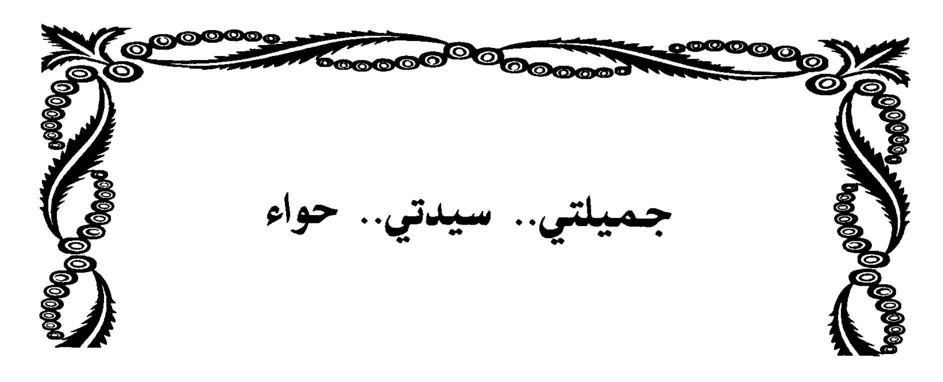
فزوجتك هي شريكتك في كل شيء ولا بأس في أن تطعم الشؤون العاطفية بينكما بنكهة خاصة، كما عليك أن تعلم أن كلام الغزل مهارة تمنحك القدرة على التحكم بمشاعر زوجتك بواسطة كلامك، فكن معمراً وليس مدمراً لعلاقتك بها.

◀ «جميع الأزواج يعترفون بأن الزواج يتطلب التضحية، ولكن المشكلة، في الزيجات الفاشلة، أن كل واحد من الشريكين، يتوقع أن تأتي التضحية من الطرف الآخر».

◀ «بعض الزوجين يمثلان ديكين متناطحين. وبعضهم يمثل دجاجتين وداعتين. وبعضهم يمثل ديكاً متسلطاً، ودجاجة مستسلمة. والأغلب يمثل دجاجة تحاول أن تكون ديكاً. وديكاً يرفض أن يحول إلى دجاجة. وربما يتبادلان الأدوار».

◀ «زينة الحياة في زوجيّتها .. فأي جمال تراه في عصفور وحيدة، تقضي ساعاتها في زوايا الغابات، ولا تجد صدى لزقزقتها؟. وأي جمال في رجل لا يخفق له قلب، ولا يخفق قلبه لأحد؟ وأي سعادة في عزوبة كئيبة وكآبة العازبات».





◄ الزواج يفتح باب الرحمة، وباب الرزق، وباب السعادة، وباب النجاح، وباب الثواب، وباب الجنة. ويغلق باب الفشل وباب العقاب، وباب النار».

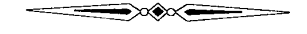
الرجل طفل كبير عندما تزيدين في دلالة تحصلين على قلبه.

١- **قبليه تسعة وتسعين قبلة مفرقة**: نعم تسعة وتسعين إن لم يكن أكثر، إذا أيقظتيه لصلاة الفجر بدل الزعيق قبليه حتى يصحو من النوم فعندما يصحو على كلمة حنونة وقبلة رقيقة شفافة سيبدأ نهاره بالحب، وإذا خرج قبليه وإذا عاد قبليه وإذا وإذا وإذا...

٢- **لا تكوني فوضوية**: الرجل أينما يذهب يكون مسؤول عن نفسه وعن عائلته ويكون من المهتم بالتنظيم والتخطيط، وعندما يذهب إلى البيت لا يبحث إلا عن الراحة فعندما يكون البيت منظم يجد الراحة فيه وعندما يكون هناك فوضى بالبيت فعندها يهرب إلى الخارج للبحث عن الراحة عند الأصدقاء، واقصد هنا الفوضوية في كل شيء في ترتيب البيت في إعداد الوجبات، في طلبات المنزل، في دعوة الصديقات والأهل، في نوم الأولاد، في استهلاك الكهرباء والهاتف، في كل شيء النظام جميل.

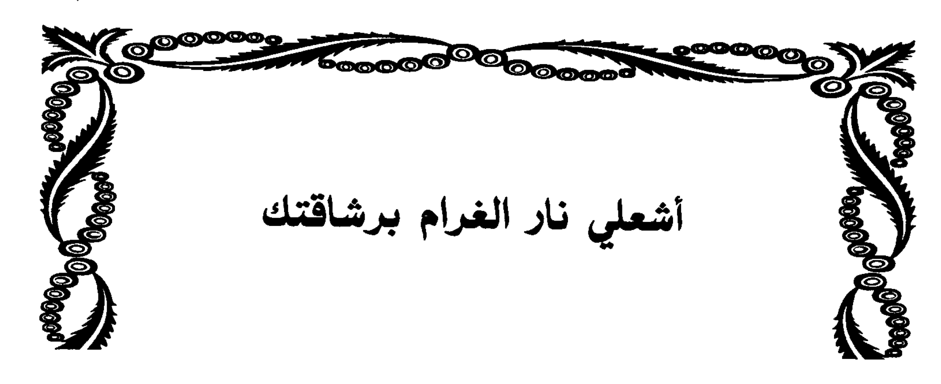
٣- **تقديم هدية**: الهدية مهما كانت بسيطة لها أثر نفسي كبير.

٤- **عندما يعود للمنزل لا تفارقيه**: معظم الرجال يقضون ساعات طويلة خارج المنزل للعمل وعندما يعود للمنزل يفاجيء أن زوجته الملاك تتركه وتقوم بأعمال المنزل بينما كانت أثناء غيابه الساعات الطوال تشاهد على المسلسلات وتتحدث بالهاتف وكأن وجوده كعدمه.



◀ «لكي تكوني «عشيقة زوجك» المفضلة أبداً، لا بد أن تكوني صديقته الحميمة دائماً، ولكي تكوني كذلك لا بد أن تنظري إلى الأمور من بؤبؤ عينيه، وشحمة أذنيه، وشغاف قلبه».





أشعلي نار الغرام برشاقتك

كيف تمنعين السمنة من الزحف إلى جسمك؟

عندما اقترنت بزوجها كانت فتاة أنيقة مقبلة على الحياة، واليوم أهملت مظهرها وأصبحت في كثير من الأحوال تتحاشى التعرف على أصدقاء جدد أو الظهور في المجتمعات.

وإذا استفسرت منها عن سبب هذا التغيير، قالت لك بابتسامة ساخرة: إنه شعورها بالإحباط بعد أن زحفت البدانة على مناطق من جسمها الرشيق ولأن الزيادة المطردة في وزنها تسبب لها قلقاً بالغاً.

وبالرغم من إن إتباع أي نظام لإنقاص الوزن ليس أمراً سهلاً، ولكنه أيضاً ليس مستحيلاً.

بل إن أحدث الأبحاث الأميركية تؤكد أنه في استطاعة كل امرأة إنقاص وزنها والاحتفاظ برشاقتها لو قررت اعتبار الريجيم لعبة للتحدي والإرادة، وفي كل مرة ترفض فيها الإستسلام لإغراء التهام بعض الحلوى أو النشويات أو المشهيات تكسب نقطة لصالحها.

إن كل امرأة تستطيع بالإرادة القوية أن تتغلب على مسببات الإفراط في تناول الطعام.

فإذا كانت تعاني من عادة حشو المعدة بالمأكولات كإحدى العادات الخاطئة فعليها العمل على التخلص من هذه العادة المكتسبة فتقوم بتغيير أسلوبها في الأكل، ونوعية الطعام التي تقبل عليها بحيث تمتنع عن التهام المأكولات التي تؤدي للسمنة.

والحل لمشكلة البدانة.. والطريقة الأكيدة لمنع زحف السمنة إلى الجسم هي إتباع نظام غذائي لانقاص الوزن عن طريق حساب عدد السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد في الطعام وكمية الحركة المبذولة لحرق هذه السعرات.

فعلى كل مَن ترغب في إنقاص وزنها أن تعمل موازنة بين السعرات الحرارية التي تتناولها واحتياجات الجسم للطاقة.

ولإنقاص نصف كيلو، عليها أن تقلل من الأطعمة التي تحوي سعرات حرارية تعادل ٣٥٠٠ سعر حرارية من مخزون الدهون في جسمها.

وإليك بعض النصائح لإتباع نظام غذائي يؤدي مع ممارسة التمرينات الرياضية المختلفة لانقاص الوزن منها:

- تحديد عدد الكيلوغرامات المراد إنقاصها ثم عمل جدول لتقسيم هذه الكيلوغرامات على عدة أسابيع أو أشهر.

- تفادي الجوع الشديد والتمادي في إتباع نظام غذائي مبالغ في قوته. ولكن تقليل كمية الطعام والامتناع عن الدهون والنشويات مع ممارسة الرياضة.

- عدم الاستسلام لعادة فتح الثلاجة بدون هدف أو تناول الحلوى والشيكولاتة أو البسكويت بين الوجبات لأن ذلك قد يصبح عادة تبدأ بتناول قطعة من البسكويت، وتنتهي بإلتهام العلبة بكاملها.

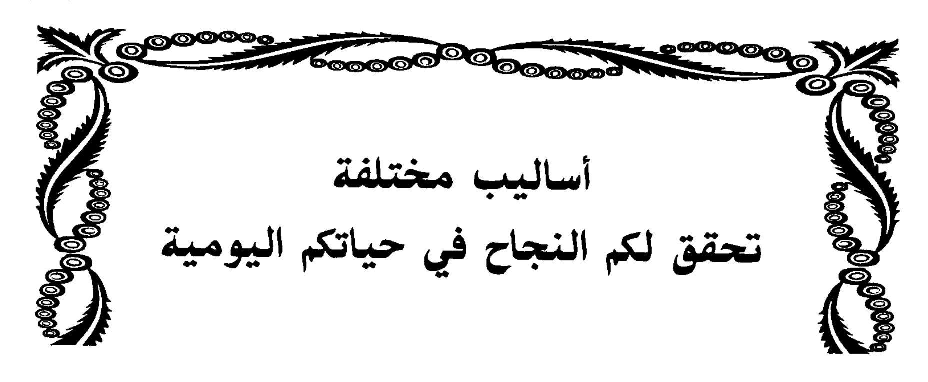
- عدم السماح لفكرة الوقوف فوق الميزان لمعرفة الوزن بالسيطرة على التفكير لأن ذلك قد يكون له آثار مضللة.

- رفض فكرة تناول أطعمة ذات سعرات حرارية عادية على أساس حرقها خلال القيام بتمرينات رياضية فقد تحول الظروف دون القيام بهذه التمرينات فيصاب النظام الغذائي بالخلل.

- عدم الاستسلام للاعتقادات الخاطئة في الريجيم مثل شرب كوب من عصر الجريب الفروت يؤدي إلى حرق كمية من السعرات حرارية إنما يحتوي كوب الجريب فروت على ٩٠ سعراً حرارياً يضاف إلى سعرات الأطعمة التي سبق أكلها.

- ضرورة المثابرة في حالة الإحساس بأن الريجيم طالت مدته دون تحقيق نقص في الكيلوغرامات المراد انقاصها، لأن بعض النساء يحتجن لوقت أطول من غيرهن.

- وإذا فوجئت حواء بعد فقد عدد من الكيلوغرامات بأن الجسم أصيب بترهل بسيط فعليها ألا تقلق بل أن تقوم بممارسة تمرينات إضافية في الجري والمشي السريع وسرعان ما ستتمتع بقوام رشيق، وجاذبية ونشاط ونضارة فائقة.



أساليب مختلفة
تحقق لكم النجاح في حياتكم اليومية

- كيف يمكن رفع الطاقة عندنا؟

هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الطاقة وهي:

الجسمانية والعقلية والعاطفية.

الطاقة الجسمانية

في الحديث عن الطاقة الجسمانية سنتناول التنفس ونظام التغذية والتمرينات الرياضية تباعاً.

أولاً - التنفس

التنفس هو أول وأهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة، فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التي يتكون منها.. فمن الممكن أن تظل على قيد الحياة دون تناول أي طعام لمدة أسبوع وبدون تناول الماء لمدة ٤٨ ساعة، لكنك لا تستطيع البقاء دون تنفس أكثر من خمس دقائق. وكثير من الناس لا يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس فأغلب الناس يستخدم أقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس رغم أن الهواء متوافر مجاناً!!.. وعليك أن تتأكد من أن أي برنامج صحي تتبعه يركّز على التنفس بطريقة سليمة. فبرامج تمارين العقل والجسم مثل اليوجا والتأمل والكاراتيه والسباحة تركز جميعها على قوة التنفس. فالتنفس بطريقة سليمة ينظف جهاز الجسم بطريقة فعالة بمقدار «١٥» مرة أكثر من الطريقة العادية. وقد قال في ذلك دكتور ووبر الحاصل على جائزة نوبل في علم وظائف الخلايا:

«إن الأوكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة، وأن نوعية الحياة التي تعيشها يحددها نوعية خلايا جسمك» وعلى ذلك فإمداد الجسم بأقصى كمية من الأكسجين لا

بد أن يكون هدفك الأول وحرصك الأشد لتعيش حياة صحية سليمة ولتوليد كمية كبيرة من الطاقة.

وعند الحديث عن التنفس ينبغي ذكر نوعين من التنفس:

النوع الأول - التنفس التفريغي

وهذه الطريقة من التنفس هي التي تنقي خلايا الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبّب انسدادها. وللوصول لهذه الطريقة من التنفس يمكنك عمل الآتي:

- استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ واملأ الرئتين بالهواء.
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٠.
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى ٥.

- كرر التمرين بحيث تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه دائماً في نصف المدة.. فمثلاً لو احتفظت بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٢ فعليك القيام بتفريغ الهواء حتى العد إلى ٦.. ولو وصلت حتى العد إلى ١٦ يجب أن يكون التفريغ حتى العد إلى ٨.. وباستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببطء، وتذكر دائماً أنه لا يوجد حدود بخلاف تلك التي تفرضها أنت على نفسك.

النوع الثاني - التنفس لتوليد الطاقة

- استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤.
- فرّغ الهواء من الفم حتى العد إلى ٤ وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.
- قم بهذا التمرين ١٠ مرات.

- يجب عليك ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس التفريغي والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يومياً «في الصباح، وفي منتصف اليوم وفي المساء» إلى أن يصبح جزءاً من روتين حياتك اليومية ولاحظ ارتفاع درجة الطاقة لديك وبما أنك تقوم بالتنفس على أي الأحوال فقم بهذه العملية بطريقة سليمة وتمتع بكمية هائلة من الطاقة.

ثانياً - نظام التغذية

هذ حدث أنك واظبت تغذية معين لإنقاص أو لزيادة الوزن؟... إذا كانت الاجابة بنعم.. فهل نجح هذا النظام معك؟

اكتشف الباحثون في جامعة هارفارد أن ٩و٩٩٪ من نظم التغذية لا يؤدي إلى نتيجة

مجدية، والذين يتبعون هذه النظم لإنقاص الوزن عادة ما يعودون إلى وزنهم الأصلي وأحياناً إلى أكثر من هذا الوزن.

ونظام التغذية «رجيم» يعني باللغة الإنجليزية Diet.. ولو جزأنا هذه الكلمة نجد أنها مكونة من Die or eat بمعنى كُل أو مُت.. فأنت عندما تتبع نظام تغذية معين تكون النتيجة أن جسمك وعقلك يخافان من فكرة التجويع، ولهذا السبب هما يتحدان ضدك، ولذلك تشعر بالجوع بسرعة أكبر.. فبنظام التغذية الذي يهدف لإنقاص الوزن مثلاً من الصعب أن تصل إلى النجاح في الحصول على هذا الهدف وما تحتاجه حقيقة هو النظام السليم لحياتك.

وقد قال موليير: «**يجب علينا أن نأكل لكي نعيش لا أن نعيش لكي نأكل**».. فكثير من الناس يقولون أنهم يحبون الأكل وأنه متعة بالنسبة لهم.. ويكون ردي على هذا هو قول برنارد شو: «**لا يوجد حب أصدق من حب الطعام، ونحن نحفر قبورنا بأسناننا كل يوم**».

إذا فكرنا أن ٧٠٪ من الكرة الأرضية عبارة عن مياه، وأن أكثر من ٨٠٪ من جسمك عبارة عن ماء.. فماذا تظن أن يكون أهم بند من بنود نظام تغذيتك؟.. «الماء طبعاً.. أليس كذلك؟».. وفي الواقع إن الطعام الصحي مثل الخضار والفاكهة يحتوي على نسبة عالية من الماء.. فأنا مثلاً في وجبة إفطاري أتناول الكثير من الفواكه والعصير المكون من ٨ جزرات وتفاحتين، ولا بد أن تحتوي وجبة الغداء على السلاطة المكونة من أنواع كثيرة من الخضراوات، كذلك وجبة العشاء.. فهذا نظام حياتي.

فيجب عليك أن تختار طريقة صحية للأكل.. فمثلاً تناول كثير من الفواكه عندما تكون المعدة غير مملوءة بعد بالطعام، وعليك بإضافة السلطات مع وجباتك، وأيضاً إذا أردت أن تتناول شيئاً بين الوجبات فمن الأفضل أن يكون هذا الشيء هو الخضار والفاكهة.. وهناك مثل يقول: «**تفاحة في اليوم تبعد عنك المرض وزيارة الأطباء**».. ولم أجد مثلاً يقول: «**إن قطعة من الشكولاتة في اليوم تقوم بهذا**»!!.

والآن يجب ملاحظة ما يلي:

- يتدهور مستوى طاقة الانسان إذا لم يتناول كمية كافية من السوائل، وأفضل هذه السوائل هو الماء.
- الرغبة في النوم بعد الظهر وقلة التركيز يكون عادة سببها الجفاف.
- تناول عصائر الفاكهة الطازجة، وقم بشرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم،

ولا تنتظر إلى أن تصل إلى درجة العطش حيث أن العطش علامة على الجفاف. . فمن الأحسن أن يظل كوب الماء قريب من يدك دائماً وتناوله ببطء.

ثالثاً - التمارين الرياضية

يربط معظم الناس التمارين الرياضية بالألم وشد العضلات وتمزيقها مع أننا من المفروض أن نربط هذه التمرينات بقضاء وقت ظريف وممتع.

وللاستمتاع بالتمارين الرياضية عليك باتباع الآتي:

- اشترك في نادٍ رياضي من تلك النوادي التي تهتم بالصحة، وهناك ستتعرف على شخصيات تشد انتباهك لأنهم يتحدثون دائماً عن التمارين الرياضية ويعيشون حياة صحية سليمة وسيمدونك أنت أيضاً بالطاقة.
- السباحة والمشي من الرياضات الممتازة.
- إبدأ يومك بتمارين التنفس التي ذكرتها من قبل، وبعد ذلك قم بمزاولة تمارين شد العضلات، وبعد ذلك قم بالمشي في المكان، ثم بعد ذلك بالجري في المكان ببطء.
- قم بتمارين لتقوية عضلات البطن والصدر والذراعين.
- اجعل للمشي نصيباً في نظام حياتك اليومي حيث أن ذلك لن يزيد عن ١٥ دقيقة من وقتك من الممكن أن تمارسها في الطريق العام أو في مكان مغلق إذا لم يكن الطقس يساعد على ذلك.
- استمر في شراء أجهزة التمارين الرياضية مثل جهاز التجديف، العجلة الثابتة، والسجادة المتحركة.
- يمكنك ممارسة تمريناتك الرياضية حتى أمام التلفاز.

بالطبع إذا كانت هناك أية مشاكل صحية، فيجب عليك استشارة طبيبك عن التمرينات المناسبة لحالتك والتي تساعد على نشاطك وزيادة قوة تحملك.

ابدأ من اليوم واهتم بصحتك، وستلاحظ ارتفاع مستوى طاقتك كل يوم ومدى إقبالك على الحياة.

❀ الطاقة العقلية

عندما يكون لديك هدف معين تريد تحقيقه تكون عادة متحمساً وتتولد لديك طاقة عالية جداً. . فتحديد الأهداف والعزم على تحقيقها هما المصدر الأساسي للطاقة العقلية. . فعليك البدء في كتابة أهدافك، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيق هذه

الأهداف.. وبهذه الطريقة سيرتفع مستوى الطاقة العقلية لديك، ويجب عليك تدوين هذه التأكيدات وقراءتها يومياً وستكون النتيجة الحتمية هي المدد بالطاقة التي تلزمك.

الطاقة العاطفية

البرامج العقلية الجسدية مثل اليوجا والتأمل وال«تاي تشي» هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية، ومن الممكن أن تحصل على فوائد مماثلة لفوائد هذه البرامج بدون تكاليف، وذلك بالجلوس في مكان هادىء، والتنفس بهدوء، والاحساس بطريقة التنفس هذه، وبتخيل جسدك سابحاً في الهواء إلى أعلى وإلى أسفل مع حركة تنفسك، وفكر في إنسان تحبه أثناء القيام بذلك، وستشعر بالهدوء مع ارتفاع في الطاقة العاطفية.

وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى:

١ - التنفس

- قم بالتدريب على طريقة التنفس التفريغي ثلاث مرات يومياً حتى العد إلى عشرة في كل مرة.

قم بالتدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يومياً حتى العد إلى عشرة في كل مرة.

٢ - تمارين الصباح

- أفرد عضلاتك لمدة دقيقتين.
- سر في مكانك لمدة خمس دقائق.
- قم بالجري ببطء في مكانك وعُدَّ إلى عشرين.
- اثن ركبتك ثلاث مرات.
- عمل تمرين تقوية عضلات البطن ثلاث مرات.
- عمل تمرين الضغط لتقوية عضلات الذراعين والصدر ثلاث مرات.

عليك طبعاً باستشارة طبيبك قبل مزاولتك أية برامج للتمارين الرياضية، وأيضاً عليك بالاستثمار في شراء أجهزة التمارين الرياضية فهذا نوع من أنواع الاستثمار لمدى الحياة. قم بالتدريب لمدة عشرين دقيقة ثلاث مرات يومياً، ومن الممكن طبعاً الاشتراك في أحد النوادي الرياضية المهتمة بالصحة.

بهذا الطريقة ستلاحظ التحسن المستمر في صحتك وستقابل أشخاصاً يختلفون عن

أولئك الذين يشتكون من الأمراض باستمرار وستتعرف عليهم وستشاركهم في أهدافهم الايجابية وحياتهم الطموحة.

٣ - عادات الأكل

لا يوجد نظام أكل واحد يناسب جميع الأشخاص.. فعليك بابتكار نظام أكلك المتوازن والخاص بك أنت على أن يحتوي على كل المواد الغذائية. وفي هذا الخصوص إليك الارشادات التالية:

- إبدأ يومك بتناول بعض الفواكه.
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة أو الدسمة.
- تناول باستمرار السلطة مع الوجبات.
- اجعل تناول الفواكه والخضراوات مصدرك لسد الجوع بين الوجبات.

٤ - تجنب الجفاف

- اجعل كوب الماء قريباً من يدك دائماً، وتناوله من حين لآخر.
- تناول الماء قبل الوصول لدرجة العطش لأن العطش علامة الجفاف.
- تناول عصائر الفواكه الطازجة.
- تناول أنواع الطعام التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخضراوات والفواكه.

٥ - التأكيدات

كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك:

- أنا في صحة جيدذة وأتمتع بذلك.
- أنا قوي وواثق في نفسي.
- أنا أقدّر نفسي وراضٍ عنها.

تجنب مصاحبة الأشخاص الذين نطلق عليهم لصوص الطاقة وهم دائمي الشكوى لأنهم سيهبطون من عزيمتك ويسرقون طاقتك ويشعروك بالاحباط، وستجد بالتالي أن مستواك في هبوط مستمر.

تجنّب العادات السلبية مثل التدخين، وإدمان القهوة والشاي والخمور لأنها جميعاً تقوم بسرقة الطاقة منك، وكن دائماً على علاقة بالأشخاص الايجابيين ذوي الطاقة العالية لأنهم سيمدونك أنت أيضاً بالطاقة. إذهب إلى النوم نصف ساعة قبل ميعادك واستيقظ نصف ساعة قبل ميعادك العادي لمزاولة التمارين الرياضية.

إذا لم تحافظ أنت على جسمك فمن الذي سيحافظ لك عليه، وبالحصول على الطاقة القصوى بهذه الطريقة ستستمر في الطريق إلى النجاح والسعادة بلا حدود.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

قال بنيامين فرانكلين: **«من عاش على الأمل مات صائماً»**..

وقد قالت هيلين كيلر: **«الحياة هي مغامرة ذات مخاطر أو هي لا شيء على الاطلاق»**.

فعليك أن تجمع حماسك وتتصرف الآن ولتحقيق ذلك يجب عليك أن تخطط.. فقد فشل أناس كثيرون لأنهم لم يضعوا خطة واضحة لتحقيق أهدافهم.

قال مؤلف كتاب فلسفة الانضباط: **«التصرف بدون خطة هو سبب كل فشل»**.

فلا تسمح لأي شخص أن يقف في طريقك وخذ في اعتبارك والت ديزني الذي فصلوه من جريدة كان يعمل بها بحجة أنه لم يكن مبتكراً!! ومدرس توماس إيدسون قال عنه: **«إنه تلميذ غبي ولن يتعلم شيئاً أبداً»**!!وألبرت اينشتين الذي لم يبدأ في الكلام حتى بلغ الرابعة من العمر، ولم يبدأ في القراءة حتى سن سبع سنوات، وقد قال عنه مدرسوه: أن تقدمه العلمي بطيء وأنه غير اجتماعي وعنده أحلام ساذجة.

وقد قال دكتور روبرت سكولر مؤلف كتاب الاحتمالات الناجحة: **«لن تنجح أبداً إذا لم تبدأ أدبأ ولا تجعل أي مشكلة تكون حجة لعدم التصرف.. فبعد العاصفة تطلع الشمس.. والاشراق يأتي دائماً بعد الظلام، والشتاء يتحول دائماً إلى صيف»**.

والآن إليك هذه الطريقة للوصول إلى التنفيذ السليم:

١ - أكتب ثلاثة أهداف تريد تحقيقها.

٢ - ضع خطة لكل واحدة من هذه الأهداف.

٣ - كون إحساساً بالضرورة والسرعة.

٤ - ابدأ حالاً في التنفيذ.

٥ - أكد لنفسك يومياً أنك قادر على تحقيق أهدافك.

٦ - استعمل قاعدة الـ«١٠ سنتمترات»، تصرف فوراً وتقدم على الأقل لمسافة ١٠ سنتمترات تجاه هدفك كل يوم.

٧ - تصرف وكأنك قد نجحت فعلاً.

٨ - لا تقارن نفسك بأي شخص آخر، ولكن قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذي ستكون عليه في المستقبل.

٩ - ركز على النتائج وليس على الخطوات، وتصرف الآن.

اليوم عليك بإجراء المحادثة الهاتفية التي تريد عملها، لا تقم بها غداً أو بعد غد، اليوم قُل للشخص الذي تحبه أنك تحبه، لن تستطيع تقدير ما يمكنك عمله وإنجازه بدون أن تقوم بالتجربة.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالإيمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

والآن إليك هذه الخطة للوصول للتوقعات الايجابية:

١ - عندما تشعر أنك تقول لنفسك أشياء سلبية عليك أن تتنبه فوراً وتأمر عقلك الباطن بالإلغاء.. «أي إلغاء هذه الأشياء السلبية».

٢ - عليك بتغيير السلبيات إلى إيجابيات فإذا سمعت نفسك تقول: «أنا لا أستطيع عمل ذلك وأنني لن أنجح» عليك بتبديل هذه الرسالة إلى: «أنا أستطيع عمل ذلك وسأنجح، وإذا كان النجاح في عمل ذلك ممكناً لأي شخص آخر فهو ممكن لي ويمكنني النجاح».

٣ - قم بالتصرف فوراً تبعاً لخطتك واحذر الرسائل والاشارات السلبية التي يتلقاها عقلك الباطن من أصدقائك وأفراد عائلتك والمحيطين بك، ولا تسمح لأي شخص أن يبرمج لك توقعاتك بطريقة سلبية.

٤ - ابدأ يومك بتوقعات ايجابية وقل لنفسك: «أنا أتوقع أن يكون اليوم يوماً ممتازاً إن شاء الله».. وثق بأن شيئاً جيداً سيحدث لك.

٥ - توقع الخير، وأحسن ما في الناس، وأحسن ما في المواقف، وأحسن ما في الحياة.

ابتداء من اليوم ارتفع بتوقعاتك وكن دائماً متفائلاً.. كيف لا وقد قالت هيلين كيلر الصماء البكماء العمياء الأدبية الكبيرة: **«التفاؤل هو الايمان الذي يقود إلى النجاح»** ولا تنسى الحديث الشريف الذي يقول: **«تفاءلوا بالخير تجدوه»**.

فركز طاقتك على النتائج الايجابية وستحصل عليها بإذن الله.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

والآن إليك هذه الخطة للوصول إلى درجة الالتزام القوي:

١ - عاهد نفسك أن تكون شخصاً أفضل ضمن أفراد العائلة.

- دون ثلاثة أشياء يمكنك أن تحسن بها علاقتك بأفراد عائتك وعاهد نفسك على أن تقوم بتكرارها يومياً.

- قم بضم من تحبهم وقربهم إليك وعبّر عن حبك لهم.

- ادعوهم على العشاء أو حتى نزهة في إحدى الحدائق أو حتى في الهواء الطلق.

- ساعد في أعمال البيت حتى بغسيل الأطباق والصحون أو تجهيز الفراش.

- أظهر لكل فرد في العائلة أنك تخاف عليه بالفعل وأنك ملتزم بروح العائلة.

إذا قمت بكل هذه النقط ستجعل كل من حولك سعداء وأنت نفسك ستكون أسعد من أي وقت مضى.

٢ - التزم تجاه عملك.

- دون على الأقل ثلاثة أشياء يمكنك عن طريقها تحسين مستوى عملك وعاهد نفسك أن تلتزم بأدائها.

- ابتعد عن اللغو والأحاديث السلبية عن أي شخص.

- كن دائماً متواجداً ومستعداً لمساعدة الآخرين.

- نظف مكتبك دائماً واجعله منظماً.

- اذهب لعملك مبكراً وكن آخر شخص يترك العمل.

- أظهر للجميع أنك تهتم بهم وأنك تهتم بعملك.

٣ - ألزم نفسك أن تكون مجاملاً.

- أكتب قائمة بتواريخ ميلاد أفراد عائلتك، أصدقاءك وزملاءك في العمل وابعث لهم بكروت تذكارية أو اتصل بهم هاتفياً بهذه المناسبة أو قم بدعوتهم إلى العشاء.

- ألزم نفسك بأن تقوم بعمل أشياء ولو بسيطة لإسعاد من حولك.

٤ - ألزم نفسك بتحقيق أهدافك.

- ركز على النتائج وليس على النشاط ذاته أو النكسات.

- ألزم نفسك أن تكون بصحة جيدة، وتناول طعامك صحياً، واشرب الكثير من الماء، وقم بأداء تمرينات رياضية يومياً وعليك بالمداومة على زيارة الطبيب في أوقات متقاربة وحافظ على وزنك المثالي وابتعد عن أي عادة سيئة.

٥ - ألزم نفسك أن تكون الأفضل في كل شيء تقوم بعمله.

- أحضر محاضرتين في السنة على الأقل.

- واظب على القراءة لمدة عشرين دقيقة على الأقل يومياً.

- واظب على أن تكون دائماً وسط محيط الأشخاص الايجابيين والناجحين.

٦ - ألزم نفسك بمساعدة الغير.

- مد يد المساعدة دائماً.

- قم بالتصدّق على الفقراء.

- قم بإعطاء ما يفيض عن حاجتك إلى الأشخاص المحتاجين لها فعلاً.

- ألزم نفسك بعبادة الله، وقم بتأدية صلواتك واطلب من الله المساعدة وستكون من أسعد ما يمكن.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

الآن إليك هذه الخطة لبلوغ درجة المرونة الكافية:

١ - قم بإعداد قائمة بأهدافك، وقم بترتيبها حسب الأولويات.

٢ - قم باختيار الهدف الذي تريد تحقيقه أكثر من أي هدف آخر.

٣ - قم بتدوين ثلاث خطط يمكن أن تساعدك على تحقيق هدفك بحيث أنه لو لم تنجح إحدى الخطط تكون مستعداً بالخطط الأخرى.

٤ - توقع مقدماً العقبات التي يمكن أن تواجهك وقم بإعداد الحلول لها.

٥ - اجعل ذهنك دائماً متفتحاً لأفكار جديدة.

٦ - خصص يومياً وقتاً لمراجعة خطتك وابحث عن طرق لتحسين أي موقف وابدأ من اليوم وكن مستعداً لأي تغيير وقم بتحصين نفسك بالمرونة.. وستشعر بالتغيير في حياتك إلى الأحسن وستصل إلى قمة النجاح والسعادة.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

والآن إليك هذه الوصفة لبلوغ الصبر:

١ - دوّن أحد التحديات التي واجهتك.

٢ - دوّن خمس طرق بإمكانك استخدامها للتغلب على هذا التحدي.

٣ - ابحث عن شخص ينال احترامك وتثق في خبرته وتعتقد أنّ من الممكن أن يساعدك في الوصول إلى حل لمواجهة هذا التحدي.

٤ - قم بتقييم جميع الحلول الممكنة.

٥ - تصرف فوراً بالتزام وحماس قوي واصبر فلربما كنت على بعد خطوات قليلة فقط من النجاح.

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

قال الكاتب الأمريكي جيم رون: «**إذا كان هناك عاملاً ضرورياً للسعي الناجح في سبيل السعادة والرخاء فهذا العامل هو الانضباط الذاتي، فهو الذي يحتوي على مفاتيح أحلامك وهو الجسر الذي يربط بين أفكارك وإنجازاتك وهو أساس كل نجاح.. وعدم وجوده يقودك إلى الفشل**».

وقال هانيبال: «**إذا لم نجد طريق النجاح فعلينا أن نبتكره**».

فالانضباط الذاتي هو المفتاح الذي بواسطته ستصل إلى طريق النجاح. . وهو الذي يساعدك على تغيير العادات والأفكار السلبية وتنمية الأفعال والأفكار الايجابية لتحل محلها. . والانضباط الذاتي هو الذي سيجعلك دائماً متحمساً من بداية الطريق إلى نهايته. فابتداء من اليوم ابدأ ببناء عضلات انضباطك الذاتي لأنها هي العضلات الوحيدة التي يمكن أن تساعدك على أن تتصرف باستمرار وتضمن لك أعلى مستوى من النجاح. . وابتداء من اليوم اجعل الانضباط الذاتي هو إحدى عاداتك واسمح لنفسك أن تصبح قوياً وحرر نفسك من أي عادات سلبية وداوم على المثابرة في الانضباط الذاتي الايجابي.

وقد قال المليونير تشارلز جيفينس: «**المثابرة تقضي على المقاومة**».

والآن إليك هذه الوصفة للوصول إلى الانضباط:

١ - دوّن عشر أشياء تريد أن تقوم بعملها ولكنك لا تداوم على ذلك.

٢ - قم بترتيبها حسب الأولوية.

٣ - قم بقراءة هذه الأشياء بصوت مرتفع مع إضافة عبارة: «أنا أستطيع» فمثلاً إذا كان في أول القائمة: «أنظم مكتبي يومياً» أقرأها على أنها: «أنا أستطيع أن أنظم مكتبي يومياً». . أو إذا كان في أول القائمة «أقوم بعمل تمارين رياضية يومياً» اقرأها على أنها «أنا أستطيع عمل تمارين رياضية يومياً».

٤ - الآن أغمض عينيك وتخيل نفسك وأنت تحقق هدفك ثم افتح عينيك.

٥ - قم بعمل الواجبات المفروضة عليك الآن ولا تقم بعمل أي شيء آخر حتى تؤدي هذه الواجبات، قم بعمل ذلك الآن.

٦ - عندما تحدد أي موعد يجب عليك الالتزام بهذا الوقت ولا تتأخر حتى ولو لدقيقة واحدة.

ابدأ بالتدريج في بناء عضلة الانضباط الذاتي وستجد نفسك متّجهاً لحياة مليئة بالسعادة والصحة والنجاح. . وقد قال أحد المعلمين: «إذا أردت أن تكون طبيباً فقم بدراسة الطب، وإذا أردت أن تكون مهندساً فقم بدراسة الهندسة، وإذا أردت أن تكون ناجحاً فقم بدراسة النجاح».

النجاح بين يديك. . أنت تملك القوة لكي تكون أو تعمل أو تمتلك كل ما تتمناه.

أنظر للماضي على أنه كنز من الخبرات، استعملها بحكمة، وانظر إلى المستقبل على أنه الأمل في السعادة فـ«ما الأمس إلاّ حلم، وما الغد إلاّ رؤية، ولكن اليوم الذي تعيشه كما يجب، يجعل الأمس حلماً من السعادة والغد رؤية من الأمل».

وتذكر دائماً:

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

♣ والآن دعني أسألك بعض الأسئلة

- هل تحب الناس أن يكونوا حولك؟
- هل تثق بالناس بنفس الدرجة التي تحب أن يثقوا بها هم فيك؟
- هل تحكم على الآخرين بسرعة؟
- هل تتحمل مسئولية أخطائك؟ أو أنك تلوم الآخرين؟
- هل لديك القدرة على الابتسام بسهولة؟
- هل لديك القدرة على المزاح وعلى تقبله؟

إن إجاباتك على هذه الأسئلة ستحدد نظرتك تجاه الأشياء.

ولكن ما هو تعريف النظرة تجاه الأشياء؟... وما هو مصدرها؟... وهل من الممكن تغييرها؟

للإجابة على السؤال الأول... فإنه طبقاً لرأي د. شاد هلمستتر مؤلف كتاب «الحل عن طريق التحدث لنفس».

«النظرة تجاه الأشياء هي عبارة عن وجهة النظر التي من خلالها نرى الحياة، وهي عبارة عن طريقة تفكير وتصرف وإحساس».

... إن النظرة تجاه الأشياء هي غاية في الأهمية، وهي الاختلاف الذي يؤدي إلى التباين في النتائج، وهي مفتاح للسعادة، وهي الوصفة السرية وراء نجاح القادة والعظماء.

وقد قال غاندي: «إن الشيء الوحيد الذي يميز بين شخص وآخر هو النظرة السليمة تجاه الأشياء».

وإذا تناولنا الحديث عن مصدر نظرتنا تجاه الأشياء فأنه طبقاً لرأي د. جيمس

ماكونيل مؤلف كتاب فهم سلوك الانسان: «تنبع نظرتنا تجاه الأشياء من اعتقاداتنا».

إذا تمعنت في هذا القول فستجد أنك إذا كنت مقتنعاً بعملك فكيف ستكون نظرتك تجاهه؟. وإذا كان العكس صحيحاً فكيف ستكون نظرتك إليه؟. . . إن نظرتنا تجاه الأشياء هي أساساً نتيجة اعتقاداتنا وهذا ينقلنا للاجابة عن السؤال الثالث وهو هل من الممكن تغيير نظرتنا تجاه الأشياء؟. . . والاجابة هي «نعم».

وكما قال دنيس واتلي مؤلف كتاب سيكولوجية الفوز:

«إن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت».

يمكنك أنت أن تقرر أن تبتسم. . . يمكن أنت أن تقرر أن تشكر الناس. . . يمكنك أنت أن تقرر أن تقوم بالعطاء ومساعدة الآخرين. . . يمكنك أنت أن تكون أكثر تفهماً وتسامحاً.

أنت وأنا، ولدينا القدرة على تغييره ولكن فقط عندما نقرر أن نحرر أنفسنا من سيطرة الذات.

وقد قال ألبرت إينشتين: «تقدر القيمة الحقيقية للانسان بدرجة حريته من سيطرة ذاته».

وحتى تكون لدينا نظرة سليمة تجاه الأشياء يجب علينا أن نتفادى السلبيات الأربعة التالية:

المقارنة

نحن نميل عادةً لمقارنة أنفسنا بالآخرين، ونكون دائماً الخاسرين في تلك المقارنات حيث أن المقارنة تقوم على الأشياء التي نفتقدها وتكون عند الآخرين. . . فإذا كان لدي مثلاً سيارة صغيرة فإنني سأنظر إلى مالكي السيارات الفخمة وسأشعر بالضيق لعدم امتلاكي لسيارة بنفس المستوى. . . وعملية المقارنة ليست في صالحنا لأنها تبنى على الشيء الذي لا نتمكن منه، والذي يكون الآخرون متميزين فيه عنا. . . فبالطبع سنخسر المقارنة ونشعر بالضيق. وإذا كان لا بد من المقارنة فقم بها، ولكن عليك أن تقارن بين حالتك الآن وحالتك التي من الممكن أن تكون عليها في المستقبل. . . وعليك أن تسأل نفسك عن الطريقة التي يمكنك بها تحسين ظروف حياتك، وعليك التركيز على قدراتك الشخصية وتطويرها، وتذكر أن كل شخص يمتاز عن الآخرين ولو بشيء واحد على الأقل، فبدلاً من المقارنة ابدأ بتحسين ظروف حياتك.

العيش مع الماضي

إذا كنت تعيش مع الماضي فهذا ما ستكون عليه حياتك تماماً في الحاضر والمستقبل... فالعيش مع الماضي هي سبب أساسي للفشل حيث أن الماضي قد انتهى إلى الأبد، ويمكننا فقط أن نتعلم منه ونستفيد من المعرفة التي اكتسبناها ومن الدروس التي مرت بنا، وذلك بهدف تحسين ظروف حياتنا. وقد قال جون جريندر أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية: «لا يتساوى الماضي مع المستقبل»... وهذه حقيقة فعلاً، فالمهم أن تكون عندك القوة لإطلاق سراح الماضي والعيش في الحاضر بكل معانيه.

النقد

فقبل أن تقوم بتوجيه النقد لأي شخص عليك أن تتوقف لحظة وتتذكر أن نقدك ربما يولد بينك وبين الآخرين أحاسيس سلبية متبادلة... وقبل أن توجه النقد إلى أي شخص عليك أن تتنفس بعمق وتقوم بالعد العكسي من عشرة إلى واحد لإطلاق سراح أي توتر... وعليك أن تقوم بالتفكير في ثلاث ميزات إيجابية في هذا الشخص وركز انتباهك على نقاط القوة فيه بدلاً من نقاط الضعف، وكن لطيفاً في معاملته.

«في كل مرة تنتقد شخصاً ما عليك أن تقوم بمدحه ثلاث مرات».

ويقول هوارس: «من يعامل الآخرين بلطف يتقدم كثيراً».

ظاهرة الـ (أنا)

قامت إحدى شركات الهاتف في نيويورك بدراسة لمعرفة أكثر كلمة متداولة في الأحاديث الهاتفية، وتوصلت هذه الدراسة إلى أنه من بين ٥٠٠٠ مكالمة كان هناك ٣٩٩٠ مكالمة استخدمت فيها مرات عديدة كلمة «أنا» مثل «أنا نفسي، أنا شخصياً... إلخ».

وقد حدث أن كانت ممثلة الكوميديا الأمريكية كارول بيرنت منهمكة في الحديث عن نفسها مع إحدى صديقاتها لمدة طويلة، وفجأة توقفت ونظرت في ساعتها وقالت لصديقتها: «أنا آسفة جداً حيث إنني تحدثت عن نفسي لمدة طويلة، والآن لنتحدث عنك أنت، ما هو رأيك في أنا؟!!»... إذا أردت أن يسخر منك الآخرون أو أن يتحاشوا الحديث معك فعليك فقط أن تتحدث دائماً عن نفسك... وتذكر دائماً أن كل شخص عنده صوت في داخله يقول له: «أنا أهم إنسان في العالم بالنسبة لي»... وهناك مثل قديم يقول: «حدّث الناس عن نفسك سيستمعون لك، حدثهم عن أنفسهم

سيحبونك». لذلك يجب عليك أن تقلل من استعمال كلمة «أنا» وكن كريماً في استعمال كلمة «أنت».

والآن إليك هذه المبادىء الستة التي ستساعدك لكي تكون نظرتك للأشياء سليمة:

ابتسم

نشر مقالٌ بمجلة «النجاح» الأمريكية تناول علاقة الأطفال بالابتسام، وذكر فيه أن الأطفال يبتسمون ويضحكون حوالي ٤٠٠ مرة في اليوم، وإذا ما قارناهم بالكبار نجد أن الكبار يبتسمون ١٤ مرة فقط في اليوم... ولك أن تتصور هذا الفارق الشاسع وكأن الناس ينسون الابتسام كلما تقدموا في العمر!! وهذا ينقلنا إلى نقطة طريفة وهي أن الوجه به ٨٠ عضلة، وعندما تبتسم فنحن نستخدم ١٤ عضلة فقط منها، ولا يؤثر ذلك على شكل الوجه، ولكن إذا ما كان الوجه عبوساً فإن الناس تستخدم تقريباً كل عضلات الوجه مما يسبب له التجاعيد!!

هل تبتسم بسهولة؟... وهل تبتسم كثيراً؟

الابتسامة كالعدوى تنتقل للغير بسهولة دون أن تكلفنا أي شيء وفوائدها عظيمة لدرجة أن الأطباء في إحدى المستشفيات الجامعية في ولاية كاليفورنيا أخذوا في تطبيق العلاج على بعض المرضى مستخدمين تأثير الضحك في شفائهم، وكانت الأفلام الفكاهية والعروض الكوميدية أحد البنود التي كان الأطباء ينصحون بها مرضاهم وكانت النتائج مدهشة.

وقد قال إمرسون: «عندما يدخل شخصٌ سعيدٌ إلى الغرفة يكون كما لو أن شمعة أخرى قد أضيئت، فإذا رسمت ابتسامة جميلة على وجهك فإن النتيجة لن تكون فقط هي رد الناس لهذه الابتسامة إليك، ولكنك أنت أيضاً ستشعر بالسعادة»...

وفي كتابه مبدأ السرور قال د. بول بيرسون: «نحن نملك ست حواس هي: البصر، والسمع، الحس، التذوق، الشم، وخفة الظل». وهناك حكمة تقول: «**ابتسموا لبعضكم... ابتسم لزوجتك... ابتسمي لزوجك... ابتسموا لأطفالكم... وليس المهم إلى من توجه هذه الابتسانة، ولكن الابتسامة ستنمي الحب بينكم**».

وصدق الله العظيم حين حذر رسوله ﷺ: ﴿وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ ٱلْقَلْبِ لَٱنفَضُّوا۟ مِنْ حَوْلِكَ﴾(١)... وقد قال النبي ﷺ: «تبسمك في وجه أخيك صدقة».

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٥٩.

خاطب الناس بأسمائهم

إن أسماءنا الشخصية هي من أجمل ما يمكن أن تسمعه آذاننا فإننا عندما نتذكر اسم أي شخص ونناديه به فأن ذلك لا يجذب اهتمامه فقط ولكن يسعده أيضاً . . . فإذا قابلت أي شخص تنبه جيداً أن تتذكر اسمه، وإذا لم تكن متأكداً قم بالسؤال مرة أخرى ثم كرر استعمال اسمه عدة مرات، وستكون مندهشاً للقوة التي ستكسبها عندما تتذكر أسماء الآخرين وتقوم باستعمالها.

أنصت وأعط فرصة الكلام للآخرين

قال أحد حكماء الصين: «لقد وهبنا الله أذنين وفم واحد فقط حتى نسمع أكثر ونتكلم أقل» . . . فإذا تحدث إليك أحد الأشخاص فيجب عليك أن تنصت بانتباه وذلك ليس فقط بغرض فهم ما يقول ولكن ذلك سيخلق التجاوب الممتاز بينك وبينه.

وقد كتب توني اليساندرا في كتابه القوة المحركة للانصات الفعال: «عندما أتكلم فأنا أعرف مسبقاً المعلومات التي لدي، وحينما أستمع فأنا أحصل على المعلومات التي لديك، وهناك قاعدة واحدة لكي تكون متحدثاً لبقاً، تعلم كيف تنصت».

إذا تحدث إليك أحد فاستعمل هذه الخطة البسيطة:

- استمع ولا تقاطع المتحدث.
- استمع باهتمام.
- قم بتوجيه بعض الأسئلة.

تحمل المسؤولية الكاملة لأخطائك

لو قمنا بتحليل كلمة «المسئولية» سنجد أنها تعني القدرة والتجاوب. . . أي بمعنى القدرة للتجاوب من أجل التقدم للأمام، فأنك عندما تتحمل مسئوليتك فأنك تستخدم إمكانياتك وقدراتك حيث أن النجاح بأي المقاييس يتطلب أن تتحمل المسئولية. . . وبالاختصار فأن إحدى الصفات المشتركة بين كل الناجحين هي القدرة على تحمل المسؤولية.

مجاملة الناس

قال الفيلسوف الأمريكي مارك توين:

«أنا أستطيع أن أعيش لمدة شهرين بتأثير مجاملة لطيفة». . . وقال عالم النفس الحديث د. ويليام جيمس:

«أعمق المبادىء في الانسان هو تلهفه على تقدير الآخرين له».

فكلنا تتملكنا الرغبة لكي نشعر بتقدير الآخرين لنا، فكن كريماً في المدح وانتهز كل الفرص الممكنة لمجاملة الآخرين.

سامح وأطلق سراح الماضي

يمكنك أن تسامح، ولكن تعلم في نفس الوقت من تجاربك، وهناك الكثيرون الذين يقولون «سامح وانسَ الإساءةَ» ويقول الله تعالى: ﴿وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾(١).

والآن هذه هي خطتك لكي تكون نظرتك تجاه الأشياء سليمة:

١ - استيقظ صباحاً وأنت سعيد

يطلع النهار على البعض فيقول: «صباح الخير يا دنيا» بينما يقول البعض الآخر: «ما هذا... لماذا حل علينا النهار مرة أخرى بهذه السرعة»!! احذر من الأفكار السلبية التي يمكن أن تخطر على بالك صباحاً حيث أنها من الممكن أن تبرمج يومك كله بالأحاسيس السلبية، وركز انتباهك على الأشياء الايجابية، وابدأ يومك بنظرة سليمة تجاه الأشياء.

٢ - احتفظ بابتسامة جذابة على وجهك

حتى إذا لم تكن تشعر أنك تريد أن تبتسم فتظاهر بالابتسامة حيث أن العقل الباطن لا يستطيع أن يفرق بين الشيء الحقيقي والشيء غير الحقيقي، وعلى ذلك فمن الأفضل أن تقرر أن تبتسم باستمرار.

٣ - كن البادىء بالتحية والسلام

هناك حديث شريف يقول: «وخيرهما الذي يبدأ بالسلام»... فلا تنتظر الغير وابدأ أنت.

٤ - كن منصتاً جيداً

إعلم أن هذا ليس بالأمر السهل دائماً، وربما يحتاج لبعض الوقت حتى تتعود على ذلك، فابدأ من الآن... لا تقاطع أحداً أثناء حديثه... وعليك بإظهار الاهتمام... وكن منصتاً جيداً..

٥ - خاطب الناس بأسمائهم

أعتقد أن أسماءنا هي أجمل شيء تسمعه آذاننا فخاطب الناس بأسمائهم.

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.

٦ - تعامل مع كل إنسان على أنه أهم شخص في الوجود

ليس فقط إنك ستشعر بالسعادة نتيجة لذلك، ولكن سيكون لديك عدد أكبر من الأصدقاء يبادلونك نفس الشعور.

٧ - ابدأ بالمجاملة

قم كل يوم بمجاملة ثلاثة أشخاص على الأقل.

٨ - دوّن تواريخ ميلاد المحيطين بك

بتدوينك لتواريخ ميلاد المحيطين بك يمكنك عمل مفاجأة تدخل السرور على قلوبهم بأن تتصل بهم أو أن تبعث لهم ببطاقات التهنئة وتتمنى لهم الصحة والسعادة.

٩ - قم بإعداد المفاجأة لشريك حياتك

يمكنك تقديم هدية بسيطة أو بعض الزهور من وقت لآخر، وربما يمكنك أن تقوم بعمل شيء بعينه مما يحوز إعجاب الطرف الآخر، وستجد أن هناك فرقاً كبيراً في العلاقة الايجابية بينكما.

١٠ - ضم من تحبه إلى صدرك

قالت فيرجينيا ساتير الاختصاصية العالمية في حل مشاكل الأسرة: «نحن نحتاج إلى ٤ ضمات مملوءة بالحب للبقاء، و٨ لصيانة كيان الأسرة، و١٢ ضمة للنمو»... فابدأ من اليوم باتباع ذلك يومياً وستندهش من قوة تأثير النتائج.

١١ - كن السبب في أن يبتسم أحد كل يوم

إبعث برسالة شكر لطبيبك أو طبيب أسنانك أو حتى المتخصص بإصلاح سيارتك.

١٢ - كن دائم العطاء

وقد حدث أن أحد سائقي أتوبيسات الركاب في ذدينفر بأمريكا نظر في وجوه الركاب، ثم أوقف الأتوبيس ونزل منه، ثم عاد بعد عدة دقائق ومعه علبة من الحلوى وأعطى كل راكب قطعة منها. ولما أجرت معه إحدى الجرائد مقابلة صحفية بخصوص هذا النوع من الكرم والذي كان يبدو غير عادي، قال: «أنا لم أقم بعمل شيء كي أجذب انتباه الصحف، ولكني رأيت الكآبة على وجوه الركاب في ذلك اليوم، فقررت أن أقوم بعمل شيء يسعدهم، فأنا أشعر بالسعادة عند العطاء، وما قمت به ليس إلاّ شيئاً بسيطاً في هذا الجانب». فكن دائم العطاء.

١٣ - سامح نفسك وسامح الآخرين

إن الذات السلبية في الانسان هي التي تغضب وتأخذ بالثأر وتعاقب بينما الطبيعة الحقيقية للانسان هي النقاء وسماحة النفس والصفاء والتسامح مع الآخرين.

١٤ - استعمل دائماً كلمة: (من فضلك) وكلمة (شكراً)

هذه الكلمات البسيطة تؤدي إلى نتائج مدهشة... فقم باتباع ذلك وسترى بنفسك ولا بد أن تعرف أن نظرتك تجاه الأشياء هي من اختيارك أنت فقم بهذا الاختيار حتى تكون عندك نظرة سليمة وصحيحة تجاه كل شيء.

من اليوم قم بمعاملة الآخرين بالطريقة التي تحب أن يعاملوك بها.

من اليوم ابتسم للآخرين كما تحب أن يقوموا هم بمدحك.

من اليوم أنصت للآخرين كما تحب أن ينصتوا إليك.

من اليوم ساعد الآخرين كما تحب أن يساعدوك.

بهذه الطريقة ستصل لأعلى مستوى من النجاح، وستكون في طريقك للسعادة بلا حدود..

وتذكر دائماً

عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك، عش بالايمان، عش بالأمل، عش بالحب، عش بالكفاح، وقدر قيمة الحياة.

□

والآن أقدم لك المبادىء الأربعة للسعادة:

(١) الهدوء النفسي الداخلي

عندما يكون كيانك الداخلي في سلام وتكون متصلاً بذاتك الحقيقية وبعيداً عن الـ«أنا» السلبية وقيودها، وعندما تسمح لقوة الحب بأن تملأ قلبك وروحك فإن كيانك الداخلي سيجعل مقاومتك شديدة ضد أي من تأثيرات وأحداث العالم الخارجي، وستتمتع ليلاً بالنوم العميق الهادىء بصرف النظر عن الأحداث التي مررت بها خلال اليوم.

(٢) الصحة السليمة والطاقة

إن كثيراً من الناس - للأسف - يضعون الصحة والطاقة في آخر قائمة اهتماماتهم... فالكثيرون يدمنون التدخين ويأكلون بشراهة ويبالغون في احتساء

المكيفات ونادراً ما يمارسون أي رياضة، ويبدأون في فهم قيمة الصحة والطاقة فقط إذا انتابتهم المصائب والكوارث الصحية. وقد قال الله تعالى: ﴿وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ﴾(١). . . ولك أن تعلم أن الطريقة التي تبرمج بها عقلك ونظام التغطية التي تتعود عليه، ومدى مداومتك على الألعاب الرياضية كل ذلك يؤثر على مستوى صحتك وطاقتك فإذا كنت في صحة ممتازة ولديك طاقة عالية ستكون أكثر حماساً وأكثر شعوراً بكيانك، وتكون سعادتك على درجة أعلى.

(٣) الحب والعلاقات

عندما تكون علاقاتك بالآخرين طيبة، وعندما تكون على علاقة يسودها الحب مع من حولك، وتشعر فعلاً أنهم يهتمون بك ويحتاجون إليك ستكون أكثر سعادة.

(٤) تحقيق الذات

عندما يكون عندك أهداف ذات قيمة وتشعر بالحماس لتحقيقها ستجد أنك تعمل في هذا الاتجاه وسيكون شعورك تجاه ذاتك وتجاه مقدرتك على النجاح إيجابياً وستحقق أهدافك وستكون ثقتك بنفسك أكبر عندما تقوم برسم طموحات وأهداف جديدة وستشعر بأن تأثيرك في الحياة واضح وستكون بالتالي أكثر سعادة.

هذه المبادىء الأربعة هي مصادر السعادة والعواطف الايجابية، والضعف في أي منها يكون سبباً في تعرضنا للألم والعواطف السلبية.

وفيما يلي نوضح كيف يمكنك تحويل الأحاسيس السلبية إلى أحاسيس إيجابية في الحال. هناك ثلاث قواعد رئيسة يمكنك عن طريقها أن تتحكم في الأحاسيس السلبية وتغييرها.

١ - تحركات الجسم

إن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر على ذهنك وعلى أحاسيسك ولنوضح ذلك عليك باتباع الخطوات التالية:

● إرخِ أكتافك وأخفض رأسك وتنفس ببطء وفكر في شيء يسبب لك الضيق بدرجة كبيرة وردِّد قائلاً: «أنا مسرور وفي غاية السعادة». . . هل هذه الطريقة صحيحة؟ . . . هل تعكس شعورك الحقيقي؟ . . . بالطبع لا.

(١) سورة البقرة، الآية: ١٩٥.

● والآن اتبع الخطوات العكسية التالية:

ارفع أكتافك ورأسك إلى الأعلى وتنفس بقوة وضم قبضة يدك كما يفعل الملاكمون وردد: «أنا ضعيف»... هل هذه الطريقة تعكس شعورك الحقيقي؟... بالطبع لا.

في كلتا الحالتين السابقتين حركات الجسم لا تعكس الرسالة التي ترسلها أنت إلى ذهنك.

نخلص من ذلك أن الطريقة التي تحرك بها جسمك تؤثر قطعاً على إحساسك.

٢ - تعبيرات الوجه

هل تعرف عدد العضلات في وجه الانسان؟... ٨٠ عضلة، وكل عضلة متصلة بجزء معين في المخ لذلك فإذا كنت سعيداً ستبتسم وإذا كنت مسروراً ستضحك وإذا كنت في حالة من الضيق فستعبر عن ذلك بعبوس الوجه. وبتغيير تعبيرات الوجه يمكنك تغيير إحساساتك... ولنقوم بتجربة ذلك عليك باتباع الآتي: ارسم ابتسامة على وجهك، ما الذي تشعر به وأنت تبتسم؟... والآن أرسم نظرة غضب وامتعاض على وجهك... ما الذي تشعر به وأنت في هذه الحالة؟

أجرت إحدى المستشفيات الجامعية في كاليفورنيا بحثاً عن تعبيرات الوجه، واكتشفوا أن لتعبيرات الوجه أثراً كبيراً على إحساسات الأشخاص الذين أُجرى البحث عليهم فبدأوا في علاج مرضاهم والابتسامة على وجوههم... وبعد ثلاثة أيام فقط من معالجة المرضى المكتئبين بمساعدتهم على الابتسام والضحك كانت نتيجة الشفاء إيجابية لنسبة كبيرة منهم.

ولنقم الآن بتجربة بسيطة، وهي أن تحاول أن ترسم على وجهك ابتسامة وامتعاضة غضب في نفس الوقت... هل تستطيع عمل ذلك؟... بالطبع لا، حيث أن الأمر يختلط على عقلك الباطن فليس من الممكن أن تقوم بعملين متضادين في نفس الوقت، ولكن من الممكن إحلال فعل أو فكرة بغيرها.

لنقم الآن بتجربة أخرى... قم بالتفكير في شيء أو شخص ما كان سبباً في أن ينتابك شعورٌ سلبيٌ والآن فكر في مرة كنت غارقاً فيها في الضحك، ربما من مشاهدتك لإحدى الأفلام الساخرة الهزلية أو لسماعك لإحدى الطُرَف، والآن فكر مرة أخرى في الشخص الذي سبب لك إحساساً سلبياً وستلاحظ أن أحاسيسك تغيرت لأن تجربة الضحك اختلطت بالتجربة السلبية... عندما نبتسم ينخفض مستوى الأدرينالين في الجسم ويرتفع مستوى الأندورفين ويسبب شعورك بسعادة أكثر وتوتر أقل. فعليك أن

تلاحظ في أول مرة قادمة تواجهك فيها أية مشكلة أن ترسم ابتسامة على وجهك، وربما لا يكون ذلك بالشيء الهين والممكن في كل مرة، ولكن قم بعمل ذلك على أي حال حتى لو تطلب ذلك منك أن ترسم ابتسامة مزيفة إلى أن تتقن القيام بذلك بدون مجهود.

٣ - التمثيل الداخلي

عند قيامك بعمل أي شيء فإنك تستخدم حواسك الخمس، فالطريقة التي ترى بها وتسمع بها وتتذوق بها وتشم وتحسن بها، أي شيء يؤثر على إحساساتك، والطريقة التي تعيش بها أي تجربة لها تركيبها الخاص، فإذا قمت بتغيير هذه التركيبة فيمكنك بالتالي تغيير التجربة ذاتها، ولتقوم بتحليل ذلك عليك باتباع الآتي:

فكر في أحد الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بالضيق من مجرد التفكير فيهم، ما الذي تشعر به؟... والآن تخيلت وجهه وكأن له آذاناً طويلة مثل الأرانب، ما الذي تشعر به الآن؟.

إذا قمت بتغيير شكل تركيبة أي موقف فيمكنك تغيير الموقف كله أو التجربة كلها... فعندما يكون عندك إحساسٌ بالضيق فإنك تستخدم حواسك الخمس بتركيبة معينة، أما إذا كنت تشعر بالسعادة فإنك تستخدم نفس الحواس، ولكن بتركيبة مختلفة تماماً. والآن سنقوم بهذه التجربة:

- فكر في موقف مررت به في الماضي وسبب لك شعوراً بالضيق.

- عندما تفكر في هذا الموقف قم بملاحظة أول شيء يخطر ببالك، هل هو صورة تراها مثلاً؟... أو صوتٌ تسمعه أو شيءٌ تحسه؟... فمثلاً لو قلت: «أنا أرى نفسي أقوم بعمل شيء»، فعلى ذلك يكون أول شيء قد خطر على بالك هو صورة. والآن قم بملاحظة الشيء الثاني الذي يخطر على بالك هل هو صوت أم إحساس؟... فإذا قلت إنه صوت فلاحظ أي صوت هذا بالتحديد، هل هو صوتك أنت أم صوت شخص آخر، لاحظ ما الذي تقوله لنفسه... فربما يقول أحد الأشخاص: «أنا أشعر بالضيق» أو «أنا أشعر بالتعب»... فما الذي تقوله لنفسك بالتحديد؟... والآن لاحظ ما الذي تحس بالضبط، ولاحظ أين يتركز هذا الاحساس، هل هو في المعدة، أم في الصدر، أم في الأكتاف، أم في الرأس؟..

نحن الآن عندنا تركيبة كاملة تبين كيف أن شعورك بالضيق يتمثل في داخلك. وبالطبع من الممكن أن تختلف التركيبة من شخص لآخر، فمثلاً من الممكن أن يأتي الصوت ثم الاحساس ثم الصورة أو يأتي الاحساس ثم الصورة ثم الصوت.

- والآن عليك أن تلاحظ أين تتركز الصورة، هل هي أمامك أم على يمينك أو يسارك... تخيل أن هذه الصورة تبتعد عنك ثم تخيل أنها تبتعد أكثر فأكثر، قم بملاحظة إحساسك وما الذي تشعر به.

- والآن خذ الصوت واستبدله بصوت يقول: «أنا قوي، أنا قوي»... وأخيراً تنفس بعمق ثم أخرج كل الضغوط والعواطف السلبية مع إخراجك لهذا النفس العميق.

- والآن استبدل الصورة وتخيل نفسك وأنت تشعر بارتياح وسعادة وقل: «أنا قوي» والآن تنفس بعمق ثم ارسم ابتسامة على وجهك... والآن ما هو شعورك؟

عندما تغير حركات جسمك وتعبيرات وجهك والتصورات الداخلية يصبح بإمكانك تغيير إحساساتك في الحال.

والآن إليك هذه الوصفة الفعالة التي ستساعدك على تغيير أي عواطف سلبية وتجعلك تشعر بالارتياح والسعادة:

١ - دوّن إحساساً سلبياً يؤثر عليك الآن.

٢ - دوّن لماذا لديك هذا الاحساس؟

٣ - قم بتمزيق هذه الورقة وألقِ بها بعيداً.

٤ - والآن دوّن إحساساً إيجابياً تحب أن تشعر به.

٥ - تخيل نفسك بإحساسك الجديد.

٦ - أغمض عينيك ولاحظ أول شيء يخطر ببالك عندما تفكر في هذا الاحساس وهل هو شيء تراه، تسمعه، أم تشعر به؟... ثم لاحظ الشيء الثاني والشيء الثالث الذي يخطر على بالك.

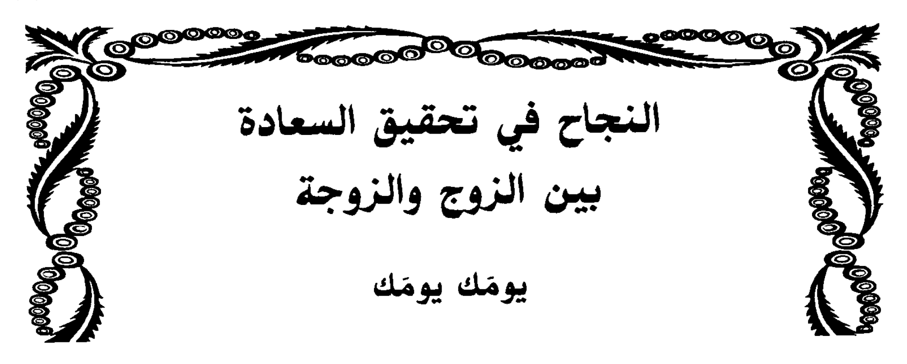
٧ - غيِّر في الصورة، اقترب منها وقم بتكبيرها ثم ادخل فيها ثم غير في الصوت واجعله صوتاً مرتفعاً وقوياً.

٨ - غيِّر تحركات جسمك، ارفع رأسك لأعلى مع فرد الأكتاف والتنفس بقوة.

٩ - ردد قولك: «أنا قوي» خمس مرات.

١٠ - ارسم ابتسامة على وجهك.





النجاح في تحقيق السعادة بين الزوج والزوجة

يومَك يومَك

إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، اليوم فحسب ستعيش، فلا أمس الذي ذهب بخيره وشره، ولا الغد الذي لم يأت إلى الآن. اليوم الذي أظلتك شمسه، وأدركك نهاره هو يومك فحسب، عمرك يومٌ واحد، فاجعل في خلَدِكَ العيش لهذا اليوم وكأنك ولدت فيه وتموت فيه، حينها لا تتعثر حياتك بين هاجس الماضي وهمه وغمه، وبين توقع المستقبل وشبحه المخيف وزحفه المرعب، لليوم فقط اصرف تركيزك واهتمامك وإبداعك وكدك وجدك، فلهذا اليوم لا بد أن تقدم صلاة خاشعة وتلاوة بتدبر واطلاعاً بتأمل، وذكراً بحضور، واتزاناً في الأمور، وحسناً في خلق، ورضاً بالمقسوم، واهتماماً بالمظهر، واعتناءً بالجسم، ونفعاً للآخرين.

لليوم هذا الذي أنت فيه فتقَسِّم ساعاتِه وتجعل من دقائقه سنواتٍ، ومن ثوانيه شهوراً، تزرع فيه الخير، تُسدي فيه الجميل، تستغفر فيه من الذنب، تذكر فيه الرب، تتهيأ للرحيل، تعيش هذا اليوم فَرَحاً وسروراً، وأمناً وسكينة، ترضى فيه برزقك، بزوجتك، بأطفالك، بوظيفتك، ببيتك، بعلمك، بمستواك ﴿فَخُذْ مَآ ءَاتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ ٱلشَّـٰكِرِينَ﴾[1] تعيش هذا اليوم بلا حزن ولا انزعاج، ولا سَخَطَ ولا حقد، ولا حسد.

إن عليك أن تكتب على لوح قلبك عبارة واحدة تجعلها أيضاً على مكتبك تقول: **(يومك يومك)**.

إذا أكلت خبزاً حارًّا شهيًّا هذا اليوم فهل يضرك خبز الأمس الجاف الرديء، أو خبز غد الغائب المنتظر؟

إذا شربت ماءً عذباً زلالاً هذا اليوم، فلماذا تحزن من ماء أمس الملح الأجاج، أو تاهتم لماء غدِ الآسن الحار.

---

(١) سورة الأعراف، الآية: ١٤٤.

إنك لو صدقت مع نفسك بإرادة فولاذية صارمة عارمة لأخضعتها لنظرية: «لن أعيش إلاّ هذا اليوم».

حينها تستغل كل لحظة في هذا اليوم في بناء كيانك وتنمية مواهبك، وتزكية عملك، فتقول: لليوم فقط أهذب ألفاظي فلا أنطق هجراً أو فحشاً، أو سبًّا، أو غيبة، لليوم فقط سوف أرتب بيتي ومكتبتي، فلا ارتباك ولا بعثرة، وإنما نظام ورتابة. لليوم فقط سوف أعيش فأعتني بنظافة جسمي، وتحسين مظهري والاهتمام بهندامي، والاتزان في مشيتي وكلامي وحركاتي.

لليوم فقط سأعيش فأجتهد في طاعة ربِّي، وتأدية صلاتي على أكمل وجه، والتزود بالنوافل، وتعاهد مصحفي، والنظر في كتبي، وحفظ فائدة، ومطالعة كتاب نافع.

لليوم فقط سأعيش فأغرس في قلبي الفضيلة، وأجتث منه شجرة الشر بغصونها الشائكة، من كِبر وعُجب ورياء وحسد وحقد وغِل وسوء ظنٍّ.

لليوم فقط سوف أعيش فأنفع الآخرين، وأسدي الجميل إلى الغير، أعودُ مريضاً، أشيِّع جنازة، أدل حيران، أُطعم جائعاً، أفرج عن مكروب، أقف مع مظلوم، أشفع لضعيف، أواسي منكوباً، أكرم عالماً، أرحم صغيراً، أُجلّ كبيراً.

لليوم فقط سأعيش، فيا ماضٍ ذهب وانتهى أغرب كشمسك، فلن أبكي عليك، ولن تراني أقف لأتذكرك لحظة، لأنك تركتنا وهجرتنا وارتحلت عنَّا ولن تعود إلينا أبد الآبدين.

ويا مستقبل أنت في عالم الغيب فلن أتعامل مع الأحلام، ولن أبيع نفسي مع الأوهام، ولن أتعجل ميلاد مفقود؛ لأن غداً لا شيء؛ لأنه لم يخلق ولأنه لم يكن مذكوراً.

يومك يومك أيها الانسان أروع كلمة في قاموس السعادة لمن أراد الحياة في أبهى صورها وأجمل حلُلها.

❀ ذكِّر نفسك بجنة عرضُها السماوات والأرض

إن جُعْتَ في هذه الدار، أو افتقرت، أو حزنت، أو مرضت، أو بخست حقًّا أو ذقت ظلماً فذكِّر نفسك بالنعيم، إنك أن اعتقدت هذه العقيدة وعملت لهذا المصير تحولت خسائرك إلى أرباح، وبلاياك إلى عطايا، وأن أعقل الناس هم الذين يعملون للآخرة؛ لأنها خير وأبقى، وأن أحمقَ وَأَبْلَهَ هذه الخليقة هم الذين يرون أن هذه الدنيا

هي قرارهم ودارهم ومنتهى أمانيهم، فتجدهم أجزع الناس عند المصائب، وأندمهم عند الحوادث؛ لأنهم لا يرون إلاّ حياتهم الزهيدة الحقيرة، لا ينظرون إلاّ إلى هذه الفانية، لا يتفكرون في غيرها ولا يعملون لسواها، فلا يريدون أن يعكّر لهم سرورهم، ولا يكدّر عليهم فرحهم، ولو أنهم خلعوا حجاب الران عن قلوبهم، وغطاء الجهل عن عيونهم، لحدثوا أنفسهم بدار الخلد ونعيمها ودورها وقصورها، ولسمعوا وأنصتوا لخطاب الوحي في وصفها، إنها والله الدار التي تستحق الاهتمام والكد والجهد.

هل تأملنا طويلاً وصف أهل الجنة بأنهم لا يمرضون ولا يحزنون ولا يموتون، ولا يفنى شبابهم، ولا تبلى ثيابهم، في غرف يُرى ظاهرُها من باطنِها، وباطنُها من ظاهرِها، فيها ما لا عين رأت، ولا أذن سمعت، ولا خطر على قلب بشر، يسير الراكب في شجرة من أشجارها مائة عام لا يقطعها، طول الخيمة فيها ستوم ميلاً، أنهارها مُطَّرِدة، قصورها منيفة، قطوفها دانية، عيونها جارية، سررها مرفوعة، أكوابها موضوعة، نمارقها مصفوفة، زرابيّها مبثوثة، تمَّ سرورها، عظم حبورها، فاح عَرْفها، عظم وصفها، منتهى الأماني فيها، فأين عقولنا لا تفكر؟! ما لنا لا نتدبَّر؟!

إذا كان المصير إلى هذه الدار فَلْتَخِفَّ المصائب على المصابين ولتقر عيون المنكوبين ولتفرح قلوب المعدمين. فيا أيها المسحوقون بالفقرِ، المنهكون بالفاقة المبتلون بالمصائب، اعملوا صالحاً؛ لتسكنوا جنة الله وتجاوروه تقدست أسماؤه ﴿سَلَٰمٌ عَلَيْكُم بِمَا صَبَرْتُمْ فَنِعْمَ عُقْبَى ٱلدَّارِ﴾(١).

ابتسم

الضحك المعتدل بلْسَمٌ للهموم، ومرهم للأحزان وله قوة عجيبة في فرح الروح، وجذل القلب، كان أكرمُ الناس ﷺ يضحك أحياناً حتى تبدو نواجذه، وهذا ضحك العقلاء البصراء بداء النفس ودوائها.

والضحك ذروة الانشراح وقمة الراحة ونهاية الانبساط، ولكنه ضحك بلا إسراف: «**لا تكثر الضحك؛ فإن كثرة الضحك تُميتُ القلبَ**»، ولكنه التوسُّط: «**وتبسُّمُك في وجه أخيك صدقة**»، ﴿فَتَبَسَّمَ ضَاحِكًا مِّن قَوْلِهَا﴾(٢) وليس ضحك الاستهزاء والسخرية: ﴿فَلَمَّا جَآءَهُم بِـَٔايَٰتِنَآ إِذَا هُم مِّنْهَا يَضْحَكُونَ﴾(٣). ومن نعيم أهل الجنة الضحك: ﴿فَٱلْيَوْمَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنَ ٱلْكُفَّارِ يَضْحَكُونَ﴾(٤).

---

(١) سورة الرعد، الآية: ٢٤.
(٢) سورة النمل، الآية: ١٩.
(٣) سورة الزخرف، الآية: ٤٧.
(٤) سورة المطففين: الآية: ٣٤.

والحقيقة أن الاسلام بُني على الوسطية والاعتدال في العقائد والعبادات والأخلاق والسلوك، فلا عبوس مخيف قاتم، ولا قهقهة مستمرة عابثة، لكنه جدٌّ وقور، وخفَّة روح واثقة.

يقول أحمد أمين في «فيض الخاطر»: «ليس المبتسمون للحياة أسعد حالاً لأنفسهم فقط، بل هم كذلك أقدر على العمل، وأكثر احتمالاً للمسئولية، وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجة الصعاب، والاتيان بعظائم الأمور التي تنفعهم وتنفع الناس.

لو خُيِّرتُ بين مال كثير أو منصب خطير، وبين نفس راضية باسمة، لاخترتُ الثانية، فما المال مع العبوس؟! وما المنصب مع انقباض النفس؟! وما كل ما في الحياة إذا كان صاحبه ضيِّقاً حرَجاً كأنه عائد من جنازة حبيب؟! «**وما جمال الزوجة إذا عَبَسَتْ وقَلَبَتْ بيتَها جحيماً؟! لخَيرٌ منها - ألفَ مرةٍ - زوجة لم تبلغ مبلغها في الجمال وجعلت بيتَها جنَّةً**».

ولا قيمة للبسمة الظاهرة إلاّ إذا كانت منبعثة مما يعتري طبيعة الانسان من شذوذ، فالزهر باسِم، والغابات باسمة، والبحار والأنهار والسماء والنجوم والطيور كلها باسمة، وكان الانسان بطبعه باسماً لولا ما يعرض له من طمع وشرٍّ وأنانية تجعله عابساً، فكان بذلك نشازاً في نغمات الطبيعة المنسجمة، ومن أجل هذا لا يرى الجمالَ مَن عَبَسَتْ نفسُه، ولا يرى الحقيقة من تدنَّسَ قلبُه، فكل إنسان يرى الدنيا من خلال عمله وفكْره وبواعثه، فإذا كان العمل طيِّباً، والفكر نظيفاً، والبواعث طاهرة، كان منظاره الذي يرى به الدنيا نقيًا، فرأى الدنيا جميلة كما خُلقت، وإلا تغبَّش منظاره، واسودَّ زجاجُه، فرأى كل شيء أسود مغبشاً.

هناك نفوس تستطيع أن تصنع من كل شيء شقاءً، ونفوس تستطيع أن تصنع من كل شيء سعادة، «**هناك المرأة في البيت لا تقع عينها إلاّ على الخطأ، فاليوم أسود؛ لأن طبقاً كُسِر، ولأن نوعاً من الطعام زاد الطاهي في مِلْحِه، أو لأنها عثرت على قطعة من الورق في الحجرة فتهيج وتسبُّ، ويتعدَّى السباب إلى كلِّ من في البيت، وإذا هو شعلة من نار، وهناك رجل ينغِّص على نفسه وعلى مَن حوله، مِن كلمة يسمعها أو يؤوِّلها تأويلاً سيِّئاً، أو مِن عمل تافه حدث له، أو حدث منه، أو من رِبْح خسره، أو من ربح كان ينتظره فلم يحدث، أو نحو ذلك، فإذا الدنيا كلها سوداء في نظره، ثم هو يسوِّدها على مَن حوله، هؤلاء عندهم قدرة على المبالغة في الشر، فيجعلون من الحبَّة قُبَّةً، ومن البذْرة شجرة، وليس عندهم قدرة على الخير، فلا يفرحون بما أوتوا ولو كثيراً، ولا ينعمون بما نالوا ولو عظيماً**».

الحياة فنٌّ، وفنٌّ يُتَعلَّم، ولَخيرٌ للانسان أن يَجِدَّ في وضع الأزهار والرياحين والحُبِّ في حياته، من أن يجدَّ في تكديس المال في جيبه أو في مصرفه. ما الحياة إذا وُجِّهتْ كل الجهود فيها لجمع المال، والم يُوجَّه أي جهد لترقية جانب الجمال والرحمة والحبِّ فيها؟!

أكثر الناس لا يفتحون أعينهم لمباهج الحياة، وإنما يفتحونها للدرهم والدينار، يمرُّون على الحديقة الغَنَّاء والأزهار الجميلة والماء المتدفِّق والطيور المغرِّدة، فلا يأبهون لها، وإنما يأبهون لدينار يأتي ودينار يخرج، قد كان الدينار وسيلة للعيشة السعيدة، فقلبوا الوضع وباعوا العيشة السعيدة من أجل الدينار، وقد رُكِّبتْ فينا العيون لتنظر الجمال، فعوَّدناها ألا تنظر إلاَّ إلى الدينار!

ليس يعبِّس النفس والوجه كاليأس، فإنْ أردتَ الابتسام فحارب اليأس، إن الفرصة سانحةٌ لك وللناس، والنجاح مفتوحٌ بابُه لك وللناس، فعوِّدْ عقلَك تفتُّحَ الأمل، وتوقُّعَ الخير في المستقبل.

إذا اعتقدتَ أنك مخلوق للصغير من الأمور لم تبلغ في الحياة إلا الصغير، وإذا اعتقدت أنك مخلوقٌ لعظائم الأمور شعرتَ بهمَّةٍ تكسر الحدود والحواجز، وتنفذ منها إلى الساحة الفسيحة والغرض الأسمى، ومصداق ذلك حادث في الحياة المادية، فمن دخل مسابقة مائة متر شعر بالتعب إذا هو قطعها، ومن دخل مسابقة أربعمائة متر لم يشعر بالتعب من المائة والمائتين؛ فالنفس تعطيك من الهمة بقدر ما تحدِّد من الغرض. حدِّدْ غرضَك، وليكنْ سامياً صعب المنال، ولكن لا عليك في ذلك ما دمتَ كل يوم تخطو إليه خطواً جديداً، إنما يصدُّ النفس ويعبِّسها ويجعلها في سجن مظلم اليأسُ وفقدان الأمل، والعيشة السيئة برؤية الشرور، والبحث عن معايب الناس والتشدُّق بالحديث عن سيئات العالم لا غير.

وليس يُرفَّق الانسانُ في شيء كما يُوفَّق إلى مُرَبٍّ يمنّي ملكاته الطبيعية، ويعادل بينها ويوسِّع أفُقَه، ويعوِّده السماحة وسَعة الصدر، ويعلِّمه أن خير غرض يسعى إليه أن يكون مصدرَ خير للناس بقدر ما يستطيع، وأن تكون نفسه شمساً مشعَّة للضوء والحب والخير، وأن يكون قلبه مملوءاً عطفاً وبِرًّا وإنسانية، وحبًّا لإيصال الخير لكل من اتصل به.

النفس الباسمة ترى الصعاب فيلذُّها التغلُّب عليها، تنظرها فتبسَّم، وتعالجها فتبسم، وتتغلب عليها فتبسم، والنفس العابسة لا ترى صعاباً فتخلفها، وإذا رأتها أكبرتْها واستصغرت همَّتها وتعلَّلت بـ«لو» و«إذا» و«إن».

وما الدهر الذي يلعنه إلاّ مزاجه وتربيته، إنه يودُّ النجاح في الحياة ولا يريد أن يدفع ثمنَه، أنه يرى في كل طريق أسداً رابضاً، أنه ينتظر حتى تمطر السماء ذهباً أو تنشقّ الأرض عن كَنز.

إن الصعاب في الحياة أمور نسبية، فكل شيء صعب جدًّا عند النفس الصغيرة جدًّا، ولا صعوبة عظيمة عند النفس العظيمة، وبينما النفس العظيمة تزداد عظمة بمغالبة الصعاب إذا بالنفوس الهزيلة تزداد سقماً بالفرار منها، وإنما الصعاب كالكلب العقور، إذا رآك خفتَ منه وجريتَ نَبَحَك وعدا وراءك، وإذا رآك تهزأ به ولا تُعيره اهتماماً وتبرقُ له عينَك، أفسح الطريق لك، وانكمش في جلده منك.

ثم لا شيء أقتل للنفس من شعورها بضَعَتِها وصِغَر شأنها وقلّة قيمتها، وأنها لا يمكن أن يصدر عنها عمل عظيم، ولا يُنتظر منها خير كبير. هذا الشعور بالضَّعة يُفقِد الانسان الثقة بنفسه والايمان بقوتها، فإذا أقدم على عمل ارتاب في مقدرته وفي إمكان نجاحه، وعالجه بفتور ففشل فيه. الثقة بالنفس فضيلة كبرى عليها عماد النجاح في الحياة، وشتّانَ بينها وبين الغرور الذي يُعدُّ رذيلة، والفرق بينهما أن الغرور اعتماد النفس على الخيال وعلى الكِبْر الزائف، والثقة بالنفس اعتمادها على مقدرتها على تحمُّل المسئولية، وعلى تقوية ملَكاتها وتحسين استعدادها.

ما أحوجَنا إلى البسمة، وطلاقة الوجه، وانشراح الصدر، وأريحيّة الخلق، ولطف الروح ولين الجانب، «إن الله أوحى إليَّ أن تواضعوا، حتى لا يبغي أحد على أحد ولا يفخر أحد على أحد».

وقفة

لا تحزن: لأنك جرَّبتَ الحزنَ بالأمس فما نفعك شيئاً، رسب ابنُك فحزنتَ، فهل نجح؟! مات والدك فحزنتَ فهل عاد حيًّا؟! خسرتَ تجارتَك فحزنتَ، فهل عادت الخسائر أرباحاً؟!

لا تحزن: لأنك حزنتَ من المصيبة فصارت مصائب، وحزنتَ من الفقر فازددت نكداً، وحزنتَ من كلام أعدائك فأعنتَهم عليك، وحزنتَ من توقُّع مكروه فما وقع.

لا تحزن: فإنه لن ينفعك مع الحزن دارٌ واسعة، ولا زوجة حسناء، ولا مال وفير، ولا منصب سام، ولا أولاد نُجباء.

لا تحزن: لأن الحزن يُريك الماء الزلال علقماً، والوردة حنظلة، والحديقة صحراء قاحلة، والحياة سجناً لا يطاق.

لا تحزن: وأنت عندك عينان، وأذنان، وشفتان، ويدان، ورجلان ولسان، وجنان، وأمن وأمان، وعافية في الأبدان: ﴿فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾[(١)].

لا تحزن: ولك دِين تعتقده، وبيتٌ تسكنه، وخبزٌ تأكله، وماء تشربه، وثوبٌ تلبسه، وزوجةَ تأوي إليها، فلماذا تحزن؟!

اطردِ المَلَلَ مِن حياتِك

أن مَن يعيشُ عمره على وتيرة واحدة جديرٌ أن يصيبه الملل؛ لأن النفس ملولة، فإن الانسان بطبعه يَمَلُّ الحالة الواحدة، ولذلك غايَرَ سبحانه وتعالى بين الأزمنة والأمكنة، والمطعومات والمشروبات، والمخلوقات، ليل ونهار، وسهل وجبل، وأبيض وأسود، وحارّ وبارد، وظلّ وحَرُور، وحلو وحامض، وقد ذكر الله هذا التنوُّعَ والاختلافَ في كتابه: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ﴾[(٢)]، ﴿صِنْوَانٌ وَغَيْرُ صِنْوَانٍ﴾[(٣)]، ﴿مُتَشَٰبِهًا وَغَيْرَ مُتَشَٰبِهٍ﴾[(٤)]، ﴿وَمِنَ ٱلْجِبَالِ جُدَدٌۢ بِيضٌ وَحُمْرٌ مُّخْتَلِفٌ أَلْوَٰنُهَا﴾[(٥)]، ﴿وَتِلْكَ ٱلْأَيَّامُ نُدَاوِلُهَا بَيْنَ ٱلنَّاسِ﴾[(٦)].

وقد ملّ بنو إسرائيل أجود الطعام؛ لأنهم أداموا أكْله: ﴿لَن نَّصْبِرَ عَلَىٰ طَعَامٍ وَٰحِدٍ﴾[(٧)]. وكان المأمون يقرأ مرة جالساً، ومرة قائماً، ومرة وهو يمشي، ثم قال: النفس ملولة، ﴿ٱلَّذِينَ يَذْكُرُونَ ٱللَّهَ قِيَٰمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ﴾[(٨)].

ومن يتأمل العبادات، يجد التنوُّع والجدّة، فأعمال قلبيَّة وقولية وعملية ومالية، صلاة وزكاة وصوم وحج وجهاد، والصلاة قيام وركوع وسجود وجلوس، فمن أراد الارتياح والنشاط ومواصلة العطاء فعليه بالتنويع في عمله واطلاعه وحياته اليومية، فعند القراءة مثلاً ينوِّع الفنون، ما بين قرآن وتفسير وسيرة وحديث وفقه وتاريخ وأدب وثقافة عامَّة، وهكذا، يوزِّع وقتَه ما بين عبادة وتناول مباح، وزيارة واستقبال ضيوف، ورياضة ونزهة، فسوف يجد نفسَه متوثِّبة مشرقة؛ لأنها تحبُّ التنويع وتستملح الجديد.

له في الندى والبأس يومان عاشهما ... وما منهما إلا أغرُّ محجّلُ
فيومٌ يُغيثُ الناسَ مِنْ مُزْنِ كفِّهِ ... ويومٌ يضبُّ الموتَ والجيشُ جحفلُ

(١) سورة الرحمٰن، الآية: ١٣.
(٢) سورة النحل، الآية: ٦٩.
(٣) سورة الرعد، الآية: ٤.
(٤) سورة الأنعام، الآية: ١٤١.
(٥) سورة فاطر، الآية: ٢٧.
(٦) سورة آل عمران، الآية: ١٤٠.
(٧) سورة البقرة، الآية: ٦١.
(٨) سورة آل عمران، الآية: ١٩١.

لا تحزن: لأن القضاء مفروغٌ منه، والمقدور واقعٌ، والأقلام جفَّت، والصحف طُويتْ، وكلُّ أمرٍ مستقر، فحزنك لا يقدِّم في الواقع شيئاً ولا يؤخِّر، ولا يزيد ولا يُنقِص.

لا تحزن: لأنك بحزنك تريد إيقاف الزمن، وحبسَ الشمس، وإعادة عقارب الساعة، والمشيَ إلى الخلف، وردَّ النهر إلى مصبِّه.

لا تحزن: لأن الحزن كالريح الهوْجاء تُفسد الهواء، وتُبعثر الماء، وتغيِّر السماء، وتكسر الورود اليانعة في الحديقة الغَنَّاء.

لا تحزن: لأن المحزون كنهر الأحمق، ينحدر من البحر ويصبُّ في البحر، وكالتي نقضت غزلها من بعد قوة أنكاثاً، وكالنافخ في قِرْبَةٍ مثقوبة، والكاتب بإصبعه على الماء.

لا تحزن: فإن عمرَك الحقيقي سعادتُك وراحةُ بالِك، فلا تُنفقْ أيامَك في الحزن، وتبذِّر لياليَك في الهمِّ، وتوزِّع ساعاتِكَ على الغموم، ولا تسرفْ في إضاعة حياتِك، فإن الله لا يحبُّ المسرفين.

لا تحزن: فإنَّ أموالك التي في خزانتك وقصورك السامقة، وبساتينك الخضراء، مع الحزن والأسى واليأس: زيادةٌ في أسفك وهمِّك وغمِّك.

لا تحزن: فإن عقاقير الأطباء، ودواء الصيادلة، ووصفة الطبيب لا تسعدك، وقد أسكنت الحزنَ قلبَك، وفرشتَ له عينَك، وبسطتَ له جوانحَك، وألحفتَه جلدَك.

لا تحزن: وأنت تملك الدعاء، وتُجيد الانطراح على عَتَبات الربوبية، وتُحسن المسكنة على أبواب ملك الملوك، ومعك الثلث الأخير من الليل، ولديك ساعة تمريغ الجبين في السجود.

لا تحزن: فإن الله خلق لك الأرض وما فيها، وأنبت لك حدائق ذاتَ بهجة، وبساتين فيها من كل زوج بهيج، ونخلاً باسقاتٍ له طلع نضيد، ونجوماً لامعات، وخمائلَ وجداولَ، ولكنَّك تحزن!!

لا تحزن: فأنت تشرب الماء الزلال، وتستنشق الهواء الطَّلْق، وتمشي على قدميْك معافًى، وتنام ليلَك آمناً.

لا تحزن واطردِ الهم

راحة المؤمن غفلة، والفراغ قاتل، والعطالة بطالة، وأكثر الناس هموماً وغموماً وكدَراً العاطلون الفارغون، والأراجيف والهواجس رأس مال المفاليس من العمل الجادِّ المثمر.

فتحرَّك واعملْ، وزاولْ وطالعْ، واتْلُ وسبِّحْ، واكتب وزُرْ، واستفدْ من وقتِك، ولا تجعلْ دقيقةً للفراغ، إنك يوم تفرغ يدخل عليك الهمُّ والغمُّ، والهاجس والوساوس، وتصبح ميداناً لألاعيب الشيطان.

لا تحزن: فإن المرض يزول، والمصاب يحول، والذنب يُغفر، والدَّيْن يُقضى، والمحبوس يُفكُّ، والغائب يَقْدم، والعاصي يتوب، والفقير يغتني.

لا تحزن: أما ترى السحاب الأسود كيف ينقشع، والليل البهيم كيف ينجلي، والريح الصرصر كيف تسكن، والعاصفة كيف تهدأ؟! إذاً فشدائدك إلى رخاء، وعيشك إلى هناء، ومستقبلك إلى نَعْماء.

لا تحزن: لهيبُ الشمس يطفئه وارف الظل، وظمأ الهاجرة يُبرده الماء النمير، وعَضَّة الجوع يُسكنها الخبز الدافىء، ومعاناة السهر يعقبها نوم لذيذ، وآلام المرض يُزيلها لذيذ العافية، فما عليك إلا الصبر قليلاً والانتظار لحظة.

لا تحزن: فقد حار الأطباء، وعجز الحكماء، ووقف العلماء، وتساءل الشعراء، وبارت الحيل أمام نفاذ القدرة، ووقوع القضاء، وحتمية المقدور.

لا تحزن: لأن الحزن يضعفك في العبادة، ويعطِّلك عن الجهاد، ويُورثك الإحباط، ويدعوك إلى سوء الظن، ويُوقعك في التشاؤم.

لا تحزن: فإنَّ الحزن والقلق أساس الأمراض النفسية، ومصدر الآلام العصبية، ومادة الانهيار والوسواس والاضطراب.

قال الإمام علي عليه السلام: «**لهم نصف الهرم**».

لا تحزن: ومعك القرآن، والذكر، والدعاء، والصلاة، والصدقة، وفعل المعروف، والعمل النافع المثمر.

لا تحزن: ولا تستسلم للحزن عن طريق الفراغ والعطالة، صلِّ.. سبِّح.. اقرأ.. اكتبْ.. اعملْ.. استقبلْ.. زُرْ.. تأمَّل.

﴿ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ﴾[1].

﴿ٱدۡعُواْ رَبَّكُمۡ تَضَرُّعٗا وَخُفۡيَةًۚ إِنَّهُۥ لَا يُحِبُّ ٱلۡمُعۡتَدِينَ﴾[2].

﴿فَٱدۡعُواْ ٱللَّهَ مُخۡلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ﴾[3].

---

(١) سورة غافر، الآية: ٦٠.
(٢) سورة الأعراف، الآية: ٥٥.
(٣) سورة غافر، الآية: ١٤.

﴿قُلِ ٱدْعُوا۟ ٱللَّهَ أَوِ ٱدْعُوا۟ ٱلرَّحْمَٰنَ أَيًّا مَّا تَدْعُوا۟ فَلَهُ ٱلْأَسْمَآءُ ٱلْحُسْنَىٰ﴾(١).

لا تحزن من تزاحم الأشغال عليك، وتراكُم الأعمال لديك:

كتب «روبرت لويس ستيفنسون»: «فكل إنسان يستطيع القيام بعمله مهما كان شاقًّا في يوم واحد، وكل إنسان يستطيع العيش بسعادة حتى تغيب الشمس. وهذا ما تعنيه الحياة».

قال أحدهم: «ليس لك من حياتك إلاّ يوم واحد، أمس ذهب، وغداً لم يأت».

كتب «ستيفن ليكوك»: «فالطفل يقول: حين أُصبحُ صبيًّا، والصبيُّ يقول: حين أُصبح شابًّا. وحين أُصبح شابًّا أتزوج. ولكن ماذا بعد الزواج؟ وماذا بعد كل هذه المراحل؟ تتغير الفكرة نحو: حين أكون قادراً على التقاعُد. ينظر خلفه، وتلفحه رياح باردة، لقد فَقَدَ حياته التي ولَّت دون أن يعيش دقيقة واحدة منها، ونحن نتعلَّم بعد فوات الأوان أن الحياة تقع في كل دقيقة وكلِّ ساعة من يومنا الحاضر».

لا تحزن واسأل نفسك هذه الأسئلة عن يومِك وأمسِك وغدِك

أغلق الأبواب الحديدية على الماضي والمستقبل، وعشْ دقائق يومك:

١ - هل أقصد أن أؤجِّل حياتي الحاضرة من أجل القلق بشأن المستقبل، أو الحنين إلى «حديقة سحرية وراء الأفق»؟

٢ - هل أجعل حاضري مريراً بالتطلُّع إلى أشياءَ حدثت في الماضي، حدثت وانقضت مع مرور الزمن؟

٣ - هل أستيقظ في الصباح، وقد صمَّمتُ على استغلال النهار، والافادة القصوى من الساعات الأربع والعشرين المقبلة؟

٤ - هل أستفيد من الحياة إذا ما عشتُ دقائق يومي؟

٥ - متى سأبدأ في القيام بذلك؟ الأسبوع المقبل؟.. في الغد؟.. أو اليوم؟

لا تحزن إذا ألَمَّتْ بك حادثة واسأل نفسَك

١ - اسأل نفسَك: ما أسوأُ احتمالٍ يمكن أن يحدث؟

٢ - جهِّز نفسَك لقبوله وتحمُّله.

٣ - ثم باشر بهدوء لتحسين ذلك الاحتمال.

---

(١) سورة الإسراء، الآية: ١١٠.

﴿ٱلَّذِينَ قَالَ لَهُمُ ٱلنَّاسُ إِنَّ ٱلنَّاسَ قَدْ جَمَعُوا۟ لَكُمْ فَٱخْشَوْهُمْ فَزَادَهُمْ إِيمَٰنًا وَقَالُوا۟ حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ﴾[1].

لا تحزن: فإن الحزن يحطّم القوّة ويهدُّ الجسم

قال الدكتور «ألكسيس كاريل»، الحائز على جائزة نوبل في الطب: «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون مجابهة القلق يموتون باكراً».

قلتُ: كلُّ شيء بقضاء وقدَر، لكن قد يكون المعنى: أن من الأسباب المتلفة للجسم المحطِّمة للكيان، هو القلق، وهذا صحيح.

«والحزن أيضاً يثير القرحة!»

يقول الدكتور «جوزيف ف. مونتاغيو» مؤلف كتاب «مشكلة العصبية»، يقول فيه: «أنت لا تُصاب بالقرحة بسبب ما تتناول من طعام، بل بسبب ما يأكلك»!!

قال المتنبي:

والهمُّ يخترمُ الجسيمَ نحافةً ويُشيبُ ناصيةَ الصَّبِيِّ ويُهْرِمُ

وطبقاً لمجلة «لايف» تأتي القرحة في الدرجة العاشرة من الأمراض الفتَّاكة.

وإليك بعضَ آثارِ الحزن

تُرجمت لي قطعةَ من كتاب الدكتور إدوار بودولسكي، وعنوانه: «دعِ القلق وانطلق نحو الأفضل»، إليك بعضاً من عناوين فصول هذا الكتاب:

- ماذا يفعل القلق بالقلب؟
- ضغط الدم المرتفع يغذِّيه القلق.
- القلق يمكن أن يتسبب في أمراض الروماتيزم.
- خفِّفْ من قلقِك إكراماً لمعدتِك.
- كيف يمكن أن يكون القلق سبباً للبرد؟
- القلق والغدَّة الدرقية.
- مصاب السُّكَّرِي والقلق.

وفي ترجمة لكتاب د. كارل مانينغر، أحد الأطباء المتخصصين في الطب النفسي،

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٧٣.

وعنوانه: «الانسان ضدّ نفسه» يقول: «لا يعطيك الدكتور مانينغر قواعد حول كيفية اجتناب القلق؛ بل تقريراً مذهلاً عن كيف نحطم أجسادنا وعقولنا بالقلق والكَبت، والحقد والازدراء، والثورة والخوف».

إن من أعظم منافع قوله تعالى: ﴿وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِۗ﴾[1]: راحةَ القلب، وهدوءَ الخاطر، وسَعةَ البالِ والسعادة.

وفي مدينة «بوردو» الفرنسية، يقول حاكمها الفيلسوف الفرنسي «مونتين»: «أرغب في معالجة مشاكلكم بيدي وليس بكبدي ورئتي».

ماذا يفعل الحزن والهمُّ والحقد؟

وضع الدكتور راسل سيسيل - من جامعة «كورنيل»، معهد الطب - أربعةَ أسبابٍ شائعة تتسبب في التهاب المفاصل:

١ - انهيار الزواج.

٢ - الكوارث المادية والحزن.

٣ - الوحدة والقلق.

٤ - الاحتقار والحقد.

وقال الدكتور وليم مالْك غوينغل، في خطاب لاتحاد أطباء الأسنان الأمريكيين: «إن المشاعر غير السارة مثل القلق والخوف. . . يمكن أن تؤثر في توزيع الكالسيوم في الجسم، وبالتالي تؤدي إلى تلف الأسنان».

وتناول أمورَك بهدوء

يقول دايل كارنيجي: «إن الزنوج الذين يعيشون في جنوب البلاد والصينيين نادراً ما يُصابون بأمراض القلب الناتجة عن القلق؛ لأنهم يتناولون الأمور بهدوء».

ويقول: «إن عدد الأمريكيين الذين يُقْبلون على الانتحار هو أكثر بكثير من الذين يموتون نتيجة للأمراض الخمسة الفتاكة».

وهذه حقيقة مذهلة تكاد لا تصدَّق!

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.

حسّن ظنّك بربّك

قال وليم جايمس: «إن الله يغفر لنا خطايانا، لكن جهازنا العصبي لا يفعل ذلك أبداً»!

ذكر ابن الوزير في كتابه «العواصم من القواصم»: «إن الرجاء في رحمة الله عز وجل يفتح الأمل للعبد، ويقوّيه على الطاعة، ويجعله نشيطاً في النوافل سابقاً إلى الخيرات».

قلتُ: وهذا صحيح، فإن بعض النفوس لا يصلحها إلا تذكُّر رحمة الله وعفوه وتوبته وحلمه، فتدنو منه، وتجتهد وتثابر.

إذا هام بِكَ الخيالُ

يقول توماس أدسون: «لا توجد وسيلة يلجأ إليها الانسان هرباً من التفكير».

وهذا صحيح بالتجربة، فإن الانسان قد يقرأ أو يكتب وهو يفكر، ولكن مِنْ أحسن ما يحدُّ التفكير ويضبطه العملُ الجادُّ المثمر النافع، فإن أهل الفراغ أهل خيال وجنوح وأراجيف.

لا تتوقف متفكراً أو متردداً بل اعمل وابذُل واهجر الفراغ

يقول الدكتور ريشاردز كابوت، أستاذ الطب في جامعة «هارفرد» في كتابه بعنوان «بم يعيش الانسان»: «بصفتي طبيباً، أنصح بعلاج «العمل» للمرضى الذين يعانون من الارتعاش الناتج عن الشكوك والتردُّد والخوف... فالشجاعة التي يمنحها العمل لنا هي مثل الاعتماد على النفس الذي جعله «أمرسون» دائم الروعة».

﴿فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ فَٱنتَشِرُواْ فِي ٱلْأَرْضِ وَٱبْتَغُواْ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ﴾(١).

يقول جورج برنادرشو: «يكمن سرُّ التعاسة في أن يتاح لك وقت لرفاهية التفكير، فيما إذا كنت سعيداً أو لا، فلا تهتم بالتفكير في ذلك، بل ابقَ منهمكاً في العمل، عندئذٍ يبدأ دمك في الدوران، وعقلك بالتفكير، وسرعان ما تُذْهِبُ الحياة الجديدة القلق من عقلِك! اعمل وابقَ منهمكاً في العمل، فإن هذا أرخص دواء موجود على وجه الأرض وأفضله».

﴿وَقُلِ ٱعْمَلُواْ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ﴾(٢).

يقول دزرائيلي: «الحياة قصيرة جدًّا، لتكون تافهة».

---

(١) سورة الجمعة، الآية: ١٠. (٢) سورة التوبة، الآية: ١٠٥.

وقال بعض حكماء العرب: «الحياة أقصر من أن نقصرها بالشحناء».

﴿قَٰلَ كَمْ لَبِثْتُمْ فِي ٱلْأَرْضِ عَدَدَ سِنِينَ ﴿١١٢﴾ قَالُوا۟ لَبِثْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ فَسْـَٔلِ ٱلْعَآدِّينَ ﴿١١٣﴾﴾(١).

لا تحزن لأنك لم تكن مثل فلان ولم تُخلَق على شكل فلان، فأنت خلق آخر وشيء ثانٍ

يقول الدكتور جايمس غوردون غليلكي: «إن مشكلة الرغبة في أن تكون نفسك، هي قديمة قِدَمَ التاريخ، وهي عامَّة كالحياة البشرية، كما أن مشكلة عدم الرغبة هي في أن تكون نفسك هي مصدر الكثير من التوتر والعقد النفسية».

وقال آخر: «أنت في الخليقة شيء آخر لا يشبهك أحد، ولا تشبه أحداً، لأن الخالق - جل في علاه - مايز بين المخلوقين». قال تعالى: ﴿إِنَّ سَعْيَكُمْ لَشَتَّىٰ﴾(٢).

كتب إنجيلو باتري ثلاثة عشر كتاباً، وآلاف المقالات حول موضوع «تدريب الطفل»، وهو يقول: «ليس من أحد تعيس كالذي يصبو إلى أن يكون غير نفسه، وغير جسده وتفكيره».

قال سبحانه وتعالى: ﴿أَنزَلَ مِنَ ٱلسَّمَآءِ مَآءً فَسَالَتْ أَوْدِيَةٌۢ بِقَدَرِهَا﴾(٣).

لكلٍّ صفاتٌ ومواهبٌ وقدراتٌ، فلا يذوب أحد في أحد.

إنك خُلقت بمواهب محدَّدة لتؤدي عملاً محدَّداً، وكما قالوا: اقرأ نفسك، واعرف ماذا تقدِّم.

قال أمرسون في مقالته حول «الاعتماد على النفس»: «سيأتي الوقت الذي يصل فيه علم الانسان إلى الايمان بأن الجسد هو الجهل، والتقليد هو الانتحار، وأن يعتبر نفسه كما هي مهما تكن الظروف؛ لأن ذاك هو نصيبه، وأنه رغم امتلاء الكون بالأشياء الصالحة، لن يحصل على حبَّة ذُرة إلا بعد زراعةِ ورعاية الأرض المعطاة له، فالقوى الكامنة في داخله، هي جديدة في الطبيعة، ولا أحد يعرف مدى قدرته، حتى هو لا يعرف ذلك، حتى يجرِّب».

﴿وَقُلِ ٱعْمَلُوا۟ فَسَيَرَى ٱللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُۥ وَٱلْمُؤْمِنُونَ﴾(٤).

لا تحزن إذا حصلتَ على الكفَافِ

(١) سورة المؤمنون، الآيتان: ١١٢ - ١١٣.
(٢) سورة الليل، الآية: ٤.
(٣) سورة الرعد، الآية: ١٧.
(٤) سورة التوبة، الآية: ١٠٥.

﴿وَمَآ أَمْوَٰلُكُمْ وَلَآ أَوْلَٰدُكُم بِٱلَّتِى تُقَرِّبُكُمْ عِندَنَا زُلْفَىٰٓ إِلَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ صَٰلِحًا فَأُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمْ جَزَآءُ ٱلضِّعْفِ بِمَا عَمِلُوا۟ وَهُمْ فِى ٱلْغُرُفَٰتِ ءَامِنُونَ﴾(١).

قول دايل كارنيجي: «لقد أثبت الإحصاء أن القلق هو القاتل (رقم ١) في أمريكا، ففي خلال سني الحرب العالمية الأخيرة قُتل من أبنائنا نحو ثلث مليون مقاتل، وفي خلال هذه الفترة نفسها قضى داءُ القلب على مليوني نسَمَة، ومن هؤلاء الأخيرين مليون نسمة كان مرضهم ناشئاً عن القلق وتوتُّر الأعصاب».

نعم إن مرض القلب من الأسباب الرئيسية التي حدَتْ بالدكتور «ألكسيس كاريل» إلى أن يقول: «إن رجال الأعمال الذين لا يعرفون كيف يكافحون القلق، يموتون مبكِّرين».

والسبب معقول، والأجل مفروغ منه: ﴿وَمَا كَانَ لِنَفْسٍ أَن تَمُوتَ إِلَّا بِإِذْنِ ٱللَّهِ كِتَٰبًا مُّؤَجَّلًا﴾(٢).

وقلَّمَا يمرض الزنوج في أمريكا أو الصينيون بأمراض القلب، فهؤلاء أقوام يأخذون الحياة مأخذاً سهلاً ليِّناً، وإنك لترى أن عدد الأطباء الذين يموتون بالسكتة القلبية يزيد عشرين ضِعْفاً على عدد الفلاحين الذين يموتون بالعلَّة نفسها، فأن الأطباء يحيَوْن حياة متوترة عنيفة، ويدفعون الثمن غالياً. «طبيب يداوي الناس وهو عليل»!!

الرضا بما حصل يُذهب الحزن

وفي الحديث: «**ولا نقول إلا ما يُرضي ربَّنا**».

إن عليك واجباً مقدساً، وهو الانقياد والتسليم إذا داهمك المقدور، لتكون النتيجة في صالحك والعاقبة لك؛ لأنك بهذا تنجو من كارثة الاحباط العاجل والافلاس الآجر.

لا مفرّ إلاّ أن تؤمن بالقدر، فإنه سوف ينفُذ، ولو انسلختَ من جلدك، وخرجت من ثيابك!!

نُقِلَ عن إيمرسون في كتابه «القدرة على الإنجاز»، حيث تساءل: «من أين أتتنا الفكرة القائلة: إن الحياة الرغدة المستقرة الهادئة الخالية من الصعاب والعقبات تخلق سعداء الرجال أو عظماءهم؟ إن الأمر على العكس، فالذين اعتادوا الرثاء لأنفسهم سيواصلون الرثاء لأنفسهم ولو ناموا على الحرير، وتقلَّبوا في الدمقس. والتاريخ يشهد

(١) سورة سبأ، الآية: ٣٧.
(٢) سورة آل عمران، الآية: ١٤٥.

بأن العظمة والسعادة أسلمتا قيادهما لرجال من مختلفي البيئات، بيئات فيها الطيب وفيها الخبيث، وبيئات لا يتميز فيها بين طيب وخبيث، في هذه البيئات نبت رجال حملوا المسئوليات على أكتافهم، ولم يطرحوها وراء ظهورهم».

إن الذين رفعوا علَم الهداية الربانيَّة في الأيام الأولى للدعوة المحمدية، هم الموالي والفقراء والبؤساء، وإن جُلَّ الذين صادموا الزحف الايماني المقدَّس هم أولئك المرموقون والوجهاء والمترفون: ﴿وَإِذَا تُتْلَىٰ عَلَيْهِمْ ءَايَٰتُنَا بَيِّنَٰتٍ قَالَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لِلَّذِينَ ءَامَنُوٓا۟ أَىُّ ٱلْفَرِيقَيْنِ خَيْرٌ مَّقَامًا وَأَحْسَنُ نَدِيًّا﴾(١). ﴿وَقَالُوا۟ نَحْنُ أَكْثَرُ أَمْوَٰلًا وَأَوْلَٰدًا وَمَا نَحْنُ بِمُعَذَّبِينَ﴾(٢). ﴿أَهَٰٓؤُلَآءِ مَنَّ ٱللَّهُ عَلَيْهِم مِّنۢ بَيْنِنَآ ۗ أَلَيْسَ ٱللَّهُ بِأَعْلَمَ بِٱلشَّٰكِرِينَ﴾(٣). ﴿وَقَالَ ٱلَّذِينَ كَفَرُوا۟ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لَوْ كَانَ خَيْرًا مَّا سَبَقُونَآ إِلَيْهِ﴾(٤). ﴿قَالَ ٱلَّذِينَ ٱسْتَكْبَرُوٓا۟ إِنَّا بِٱلَّذِىٓ ءَامَنتُم بِهِۦ كَٰفِرُونَ﴾(٥). ﴿وَقَالُوا۟ لَوْلَا نُزِّلَ هَٰذَا ٱلْقُرْءَانُ عَلَىٰ رَجُلٍ مِّنَ ٱلْقَرْيَتَيْنِ عَظِيمٍ ﴿٣١﴾ أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ﴾(٦).

أسس للراحة

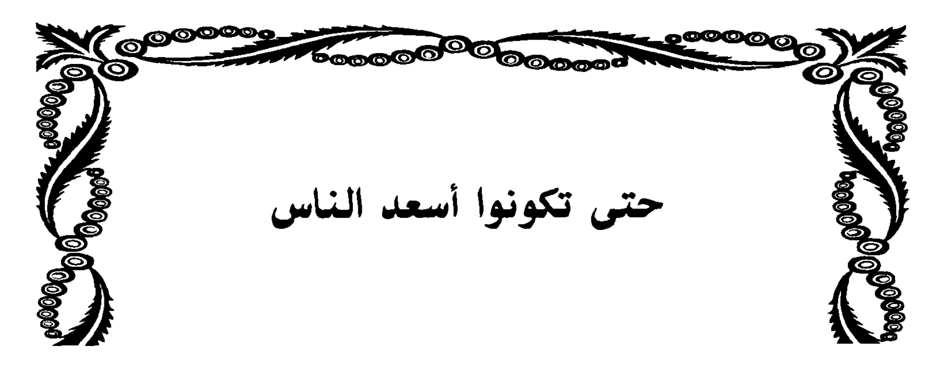
في مجلة «أهلاً وسهلاً» بتاريخ ٣/ ٤/ ١٤١٥هـ مقالة بعنوان «عشرون وصفة لتجنُّب القلق» بقلم د. حسان شمسي باشا.

من معاني هذه المقالة

إن الأجَل قد فُرغ منه، وأن كلَّ شيءٍ بقضاءٍ وقدَر، فلا يَأسَف العبد، ولا يحزن على ما يجري. إن رزق المخلوق عند الخالق في السماء، فلا يملكه أحد، ولا يتصرَّف فيه قوم، ولا يمنعه إنسان. وأن الماضي قد ذَهَب بهمومه وغمومه، وانتهى فلن يعود، ولو اجتمع العالم بأسْرِه على إعادته. وأن المستقبل في عالم الغَيْب، ولم يحضر إلى الآن، ولم يستأذِن عليك، فلا تَسْتَدْعِهِ حتى يأتيَ. وأن الاحسان إلى الناس يُضفي على القلبَ سروراً، وعلى الصدر انشراحاً، وهو يعود على مُسدِيه أعْظَمَ بركةً وثواباً وأجراً وراحةً ممن أُسدي إليه. ومن شِيَم المؤمن عدم الاكتراث بالنقْد الجائر الظالم، فلم يَسْلَم من السَّبِّ والشَّتم حتى ربّ العالمين، الذي هو الكامل الجليل الجميل، تقدَّستْ أسماؤه.

---

(١) سورة مريم، الآية: ٧٣.
(٢) سورة سبأ، الآية: ٣٥.
(٣) سورة الأنعام، الآية: ٥٣.
(٤) سورة الأحقاف، الآية: ١١.
(٥) سورة الأعراف، الآية: ٧٦.
(٦) سورة الزخرف، الآيتان: ٣١ - ٣٢.



حتى تكونوا أسعد الناس

● الايمان يُذهب الهموم، ويُزيل الغموم، وهو قرة عين الموحِّدين، وسلوة العابدين.

● ما مضى فات، وما ذهب مات، فلا تفكر فيما مضى، فقد ذهب وانقضى.

● ارضَ بالقضاء المحتوم، والرِّزق المقسوم، كل شيء بقدر، فدعِ الضجر.

● ألا بذكر الله تطمئن القلوب، وتحط الذنوب، وبه يرضى علام الغيوب وبه تفرج الكروب.

● لا تنتظر شكراً من أحد، ويكفى ثواب الصمد، وما عليك ممن جحد، وحَقَد وحَسَد.

● إذا أصبحت فلا تنتظر المساء، وعِشْ في حدود اليوم، واجمع همَّك لإصلاح يومك.

● اترك المستقبل حتى يأتي، ولا تهتم بالغد؛ لأنك إذا أصلحت يومك صلح غدك.

● طَهِّرْ قلبك من الحسد، ونقِّهِ من الحقد، وأخرج منه البغضاء، وأزل منه الشحناء.

● اعتزلِ النَّاس إلا من خير، وكن جليس بيتك، وأقبلْ على شأنك، وقلل من المخالطة.

● الكتاب أحسن الأصحاب، فسامر الكتب، وصاحب العلم، ورافق المعرفة.

● الكون بني على النظام؛ فعليك بالترتيب في ملبسك وبيتك ومكتبك وواجبك.

● أخرجْ إلى الفضاء، وطالع الحدائق الغَنَّاء، وتفرج في خلق الباري وإبداع الخالق.

● عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة.

● اقرأ التاريخ، وتفكر في عجائبه، وتدبر غرائبه، واستمتع بقصصه وأخباره.

● جدِّد حياتك، ونوِّع أساليب معيشتك، وَغَيِّرْ من الروتين الذي تعيشه.

● أهجر المنبهات والاكثار منها كالشاي والقهوة، واحذر التدخين والشيشة وغيرها.

● اعتنِ بنظافة ثوبك، وحسن رائحتك، وترتيب مظهرك، مع السواك والطيب.

● لا تقرأ بعض الكتب التي تربي التشاؤم والاحباط واليأس والقنوط.

● تَذَكَّرْ أنَّ ربك واسع المغفرة، يقبل التوبة، ويعفو عن عباده، ويبدِّل السيئات حسنات.

● أشكر ربك على نعمة الدين والعقل، والعافية والستر، والسمع والبصر، والرزق، والذرية، وغيرها.

● ألا تعلم أنَّ في النَّاس من فَقَدَ عقله، أو صحته، أو هو محبوس أو مشلول أو مبتلى.

● عش مع القرآن، حفظاً وتلاوة وسماعاً وتدبراً؛ فأنه من أعظم العلاج لطرد الحزن والهم.

● توكل على الله، وفوِّض الأمر إليه، وارض بحكمه، والجأْ إليه، واعتمد عليه؛ فهو حسبك وكافيك.

● اعفُ عمَّن ظلمك، وصِلْ من قطعك، وأعطِ من حرمك، واحلم على من أساء إليك، تجد السرور والأمن.

● كرر: «**لا حول ولا قوة إلا بالله**»؛ فإنَّها تشرح البال، وتصلح الحال، ويُحمل بها الأثقال، وتُرضي ذا الجلال.

● أكثر من الاستغفار؛ فمعه الرِّزق والفرج، والذرية، والعلم النافع، والتيسير، وحطّ الخطايا.

● اقنع بصورتك وموهبتك ودخلك وأهلك وبيتك تجد الراحة والسعادة.

● اعلم أنَّ مع العسر يسراً، وأن الفرج مع الكرب، وأنه لا يدوم الحال وأن الأيام دول.

● تفاءل ولا تقنط ولا تيأس وأحسن الظن بربك وانتظر منه كل خير وجميل.

● افرج باختيار الله لك؛ فإنك لا تدري بالمصلحة؛ فقد تكون الشدة خيراً لك من الرخاء.

● البلاء يقرب بينك وبين الله، ويعلمك الدعاء، ويذهب عنك الكِبْر والعُجْب والفخر.

● أنت تحمل في نفسك قناطير النعم، وكنوز الخيرات التي وهبك إيَّاها.

● أحسنْ إلى النَّاس، وقدِّم الخير للبشر؛ لتلقى السعادة من عيادة مريض، وإعطاء فقير والرحمة بيتيم.

● اجتنب سوء الظن، واطرح الأوهام، والخيالات الفاسدة، والأفكار المريضة.

● اعلم أنَّك لست الوحيد في البلاء، فما سلم من الهمِّ أحد، وما نجا من الشدة بشر.

● تيقن أنَّ الدنيا دار محن وبلاء ومنغصات وكدر فاقبلها على حالها واستعن بالله.

● تفكر فيمن سبقوك في مسيرة الحياة، ممّن عُزل وحبس، وقتل وامتحن، وابتلي ونكب، وصودر.

● كلُّ ما أصابك فأجره على الله، من الهمِّ والغم، والحزن والجوع والفقر والمرض والدَّيْن والمصائب.

● إعلم أنَّ الشدائد تفتح الأسماع والأبصار، وتحيي القلب، وتردع النفس وتذكِّر العبد، وتزيد الثواب.

● لا تتوقع الحوادث، ولا تنتظر السوء، ولا تصدِّق الشائعات، ولا تستسلم للأراجيف.

● أكثر ما يُخاف لا يكون، وغالب ما يُسمع من مكروه لا يقع، وفي الله كفاية وعنده رعاية، ومنه العون.

● ولا تجالس البُغَضَاءَ والثقلاء والحسدة؛ فإنهم حمى الروح، وهم رسل الكدر وحمل الأحزان.

● حافظ على تكبيرة الاحرام جماعة، وأكثر المكث في المسجد، وعوِّد نفسك المبادرة للصلاة، لتجد السرور.

● إياك والذنوب فإنها مصدر الهموم والأحزان، وهي سبب النكبات وباب المصائب والأزمات.

● دوام على: ﴿لَّآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنتَ سُبۡحَٰنَكَ إِنِّي كُنتُ مِنَ ٱلظَّٰلِمِينَ﴾[١]، فلها سر عجيب في كشف الكرب، ونبأ عظيم في رفع المحن.

● لا تتأثر من القول القبيح، والكلام السيء الذي يقال فيك؛ فإنه يؤذي قائله ولا يؤذيك.

● سب أعدائك لك، وشتم حسادك يساوي قيمتك؛ لأنك أصبحت شيئاً مذكوراً، ورجلاً مهمًّا.

● إعلم أنَّ من اغتابك فقد أهدى لك حسناته، وحطَّ من سيئاتك، وجعلك مشهوراً، وهذه نعمة.

● أخلص توحيدك لربك؛ لينشرح صدرك؛ فبقدر صفاء توحيدك ونقاء إخلاصك تكون سعادتك.

● كن شجاعاً، قويَّ القلب، ثابت النفس، لديك همة وعزيمة، ولا تغرك الزوابع والأراجيف.

● عليك بالجود من صدر الجواد منشرح وباله واسع والبخيل ضيق الصدر مظلم القلب مكدر الخاطر.

● أبسط وجهك للناس تكسب ودَّهم، وأَلِنْ لهم الكلام يحبوك، وتواضع لهم يجلُّوك.

● ادفع بالتي هي أحسن وترفق بالنَّاس وأطفىء العداوات وسالم أعداءك وكثّر أصدقاءك.

● من أعظم أبواب السعادة: دعاء الوالدين؛ فاغتنمه ببرهما؛ ليكون لك دعاؤهم حصناً حصيناً من كل مكروه.

● اقبل النَّاس على ما هم عليه، وسامح ما يبدر منهم، واعلم أنَّ هذه هي سنة الله في النَّاس والحياة.

● لا تعش في المثاليّات؛ بل عش واقعك؛ فأنت تريد من النَّاس ما لا تستطيعه؛ فكن عادلاً.

● عش حياة البساطة وإياك والرفاهية والاسراف والبذخ، فكلما ترفّه الجسم تعقدت الروح.

---

(١) سورة الأنبياء، الآية: ٨٧.

● حافظ على أذكار المناسبات؛ فأنها حفظ لك وصيانة، وفيها من السداد والارشاد ما يصلح به يومك.

● وزِّع الأعمال ولا تجمعها في وقت واحد؛ بل اجعلها في فترات وبينها أوقات للراحة؛ ليكون عطاؤك جيداً.

● أنظر إلى مَنْ هو دونك في الجسم والصورة والمال والبيت والوظيفة والذرية؛ لتعلم أنك فوق ألوف النَّاس.

● تيقَّن أنَّ كل مَنْ تعاملهم من أخ وابن وزوجة، قريب وصديق، لا يخلو من عيب؛ فوطِّن نفسك على تقبل الجميع.

● الزم الموهبة التي أعطيتها والعلم الذي ترتاح له، والرزق الذي فتح لك، والعمل الذي يناسبك.

● إياك وتجريح الأشخاص والهيئات، وكن سليم اللسان، طيب الكلام، عذب الألفاظ، مأمون الجانب.

● إعلم أنَّ الاحتمال دفن المعائب، والحلم ستر للخطايا، والجود ثوب واسع يعطي النقائض والمثالب.

● انفرد بنفسك ساعة تدبر فيها أمورك، وتراجع فيها نفسك، وتتفكر في آخرتك، وتصلح بها دنياك.

● مكتبتك المنزلية هي بستانك الوارف، وحديقتك الخضراء؛ فتنزه فيها مع العلماء والحكماء والأدباء والشعراء.

● إكسب الرزق الحلال، وإياك والحرام، واجتنب سؤال النَّاس، والتجارة خير من الوظيفة، وضارب بمالك، واقتصد في المعيشة.

● البس وسطاً، لا لباس المترفين، ولا لباس البائسين، ولا تشّهر نفسك بلباس، وكن كعامة النَّاس.

● لا تغضب؛ فإن الغضب يفسد المزاج، ويغير الخلق، ويسيء العِشْرَة، ويفسد المودة، ويقطع الصلة.

● احتفظ بمذكرة في جيبك ترتب لك أعمالك، وتنظم أوقاتك، وتذكرك بمواعيدك، وتكتب بها ملاحظاتك.

● ابدأ النَّاس بالسلام، وحيِّهم بالبسمة، وأعرهم الاهتمام؛ لتكونَ حبيباً إلى قلوبهم قريباً منهم.

● ثق بنفسك، ولا تعتمد على النَّاس، واعتبر أنهم عليك لا لك؛ وليس معك إلا الله ولا تغتر بإخوان الرخاء.

● إحذر كلمة (سوف)، وتأخير الأعمال، والتسويف بأداء الواجب؛ فأن هذا أول الفشل والاخفاق.

● أترك التردد في اتخاذ القرار، وإياك والتذبذب في المواقف؛ بل اجزم واعزم وتقدم.

● لا تضيع عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن؛ فإن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء.

● أفرح بمكفرات الذنوب كالصالحات، والمصائب، والتوبة، ودعاء المسلمين، ورحمة الرحمن، وشفاعة الرسول وأهل بيته ﷺ.

● عليك بالصدقة، ولو بالقليل؛ فإنها تطفيء الخطيئة، وتسر القلب، وتذهب الهم، وتزيد في الرزق.

● اجعل قدوتك وإمامك محمداً وأهل بيته ﷺ؛ فإنهم القدوة والدال على النجاح، والمرشد إلى النجاة والفلاح.

● زر المستشفى لتعرف نعمة العافية، والسجن لتعرف نعمة الحرية، والمارستان لتعرف نعمة العقل؛ لأنك في نعم لا تدري بها.

● لا تحطمك التوافه، ولا تُعْطِ المسألة أكبر من جحمها، واحذر من تهويل الأمور والمبالغة في الأحداث.

● كن واسع الأفق، والتمس الأعذار لمن أساء إليك؛ لتعيشَ في سكينة وهدوء، وإياك ومحاولة الانتقام.

● لا تُفرح أعداءك بغضبك وحزنك؛ فإن هذا ما يريدون، فلا تحقق أمنيتهم الغالية في تعكير حياتك.

● لا توقد فرناً في صدرك من العداوات والأحقاد وبغض النَّاس وكره الآخرين؛ فإن هذا عذاب دائم.

● كن مهذباً في مجلسك، صموتاً إلا من خير، طلق الوجه، محترماً لجلاّسك، منصتاً لحديثهم، ولا تقاطع أثناء الكلام.

● لا تكن كالذباب لا يقع إلا على الجرح، فإياك والوقوع في أعراض النَّاس، وذكر مثالبهم، والفرح بعثراتهم، وطلب زلاتهم.

● المؤمن لا يحزن لفوات الدنيا، ولا يهتم بها، ولا يرهب من كوارثها؛ لأنها زائلة ذاهبة حقيرة فانية.

● أهجر العشق والغرام والحب المحرم؛ فأنه عذاب للروح، ومرض للقلب، وافزع إلى الله وإلى ذكره وطاعته.

● إطلاق النظر إلى الحرام يورث هموماً وغموماً وجراحاً في القلب، والسعيد من غض بصره وخاف ربه.

● احرص على ترتيب وجبات الطعام، وعليك بالمفيد واجتناب التخمة، ولا تنم وأنت شبعان.

● قدِّر أسوأ الاحتمالات عند الخوف من الحوادث، ثم وطِّن نفسك لتقبل ذلك فسوف تجد الراحة واليسر.

● إذا اشتد الحبل انقطع، وإذا أظلم الليل انقشع، وإذا ضاق الأمر اتسع، ولن يغلب عسر يسرين.

● تفكّر في رحمة الرحمن، غَفَرَ لبغيٍّ سقت كلباً، وعفا عمن قتل مائة نفس، وبسط يده للتائبين.

● بعد الجوع شبع، وعقب الظمأ ريّ، وإثر المرض عافية، والفقر يعقبه الغنى، والهم يتلوه السرور؛ سُنَّةٌ ثابتة.

● تدبّر سورة: ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾[1] وتذكرها عند الشدائد، واعلم أنها من أعظم الأدوية عند الأزمات.

● أين أنت من دعاء الكرب «لا إله إلاّ الله العظيم الحليم، لا إله إلاّ الله رب العرش الكريم، لا إله إلاّ الله رب السموات والأرض رب العرش العظيم».

● إذا غضبت فاسكت، وتعوذ من الشيطان، وغيّر مكانك، وإن كنت قائماً فاجلس، وتوضأ وأكثر من الذكر.

● لا تجزع من الشدة؛ فإنها تقوي قلبك، وتذيقك طعم العافية، وتشد من أزرك، وترفع شأنك، وتظهر صبرك.

● التفكر في الماضي حمق وجنون، وهو مثل طحن الطحين، ونشر النشارة، وإخراج الأموات من قبورهم.

---

(١) سورة الشرح، الآية: ١.

● أنظر إلى الجانب المشرق من المصيبة، وتلمَّح أجرها، واعلم أنها أسهل من غيرها، وتأسَ بالمنكوبين.

● ما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطاك لم يكن ليصيبك، وجف القلم بما أنت لاقٍ، ولا حيلة لك في القضاء.

● حول خسائرك إلى أرباح، واصنع من الليمون شراباً حُلواً، وأضف إلى ماء المصائب حفنة سكر، وتكيف مع ظرفك.

● لا تيأس من روح الله، ولا تقنط من رحمة الله، ولا تنسَ عون الله؛ فإن المعونة تنزل على قدر المئونة.

● الخيرة فيما تكره أكثر منها فيما تحب، وأنت لا تدري بالعواقب، وكم من نعمة في طي نقمة، ومن خير في جلباب شر!

● قيّد خيالك لئلا يجمح بك في أودية الهموم، وحاول أنَّ تفكر في النعم والمواهب والفتوحات التي عندك.

● اجتنب الصخب والضجه في بيتك ومكتبك، ومن علامات السعادة الهدوء والسكينة والنظام.

● الصلاة خير معين على المصاعب، وهي تسمو بالنفس في آفاق علوية، وتهاجر بالروح إلى فضاء النور والفلاح.

● إن العمل الجاد المثمر يحرر النفس من النزوات الشريرة، والخواطر الآثمة، والنزعات المحرمة.

● السعادة شجرة، ماؤها وغذاؤها وهواؤها وضياؤها الايمان بالله والدار الآخرة.

● من عنده أدب جم، وذوق سليم، وخلق شريف، أسعد نفسه وأسعد النَّاس، ونال صلاح البال والحال.

● روِّح على قلبك؛ فإن القلب يكّل ويمل، ونوِّع عليه الأساليب، والتمس له فنون الحكمة وأنواع المعرفة.

● العلم يشرح الصدر، ويوسع مدارك النظر، ويفتح الآفاق أمام النفس؛ فتخرج من همها وغمها وحزنها.

● من السعادة الانتصار على العقبات ومغالبة الصعاب، فلذة الظفر لا تعدلها لذة، وفرحة النجاح لا يساويها فرحة.

● إذا أردت أن تسعد مع النَّاس فعاملهم بما تحب أن يعاملوك به، ولا تبخسهم أشياءهم، ولا تضع من أقدارهم.

● إذا عرف الانسان نفسه والعلم الذي يناسبه وقام به على أكمل وجهٍ - وجد لذة النجاح ومتعة الانتصار.

● المعرفة والتجربة والخبرة أعظم من رصيد المال؛ لأن الفرح بالمال بهيميٌّ، والفرح بالمعرفة إنساني.

● إذا غضب أحد الزوجين فليصمت الآخر، وليقبل كل منهما الآخر على ما فيه؛ فإنه لن يخلو أحد من عيب.

● الجليس الصالح المتفائل يهون عليك الصعاب، ويفتح لك باب الرجاء، والمتشائم يسوِّد الدنيا في عينك.

● من عنده زوجة وبيت وصحة وكفاية مال فقد حاز صفو العيش؛ فليحمد الله، وليقنع؛ فما فوق ذلك إلاّ الهم.

● من أصبح آمناً في سربه، معافىً في بدنه، عنده قوتُه وقوتُ يومه، فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها.

● من رضي بالله ربًّا، وبالاسلام ديناً، وبمحمد ﷺ رسولاً، كان حقًّا على الله أن يرضيه، وهذه أركان الرضا.

● أصول النجاح أن يرضى الله عنك، وأن يُرضى عنك من حولك، وأن تكون نفسك راضية، وأن تقدم عملاً مثمراً.

● الطعام سعادة يوم، والسفر سعادة أسبوع، والزواج سعادة شهر، والمال سعادة سنة، والايمان سعادة العمر كله.

● لن تسعد بالنوم ولا بالأكل ولا بالشرب ولا بالنكاح؛ وإنما تسعد بالعمل، وهو الذي أوجد للعظماء مكاناً تحت الشمس.

● من تيسرت له القراءة فأنه سعيد؛ لأنه يقطف من حدائق العالم، ويطوف على عجائب الدنيا، ويطوي الزمان والمكان.

● محادثة الاخوان تذهب الأحزان، والمزاح البريء راحة.

● أنت الذي تُلَوِّنُ حياتك بنظرك إليها، فحياتك من صنع أفكارك فلا ترْتَدِ نظارة سوداء على عينيك.

● فكر في الذين تحبهم، ولا تُعطِ من تكرههم لحظة واحدة من حياتك؛ فإنهم لا يعلمون عنك وعن همك.

● إذا استغرقت في العمل المثمر بردت أعصابك، وسكنت نفسك، وغمرك فيض من الاطمئنان.

● السعادة ليست في الحسب ولا النسب ولا الذهب، وإنما في الدين والعلم والأدب وبلوغ الأرب.

● أسعد عباد الله عند الله أبذلهم للمعروف يداً، وأكثرهم على الاخوان فضلاً، وأحسنهم على ذلك شكراً.

● إذا لم تسعد بساعتك الراهنة فلا تنتظر سعادة سوف تطل عليك من الأفق، أو تنزل عليك من السماء.

● فكِّر في نجاحاتك وثمار عملك وما قدمته من خير، وافرح به، واحمد الله عليه؛ فإن هذا مما يشرح الصدر.

● الذي كفاك هم أمس يكفيك هم اليوم وهم غد؛ فتوكل عليه؛ فإذا كان معك فمن تخاف!، وإذا كان عليك فمن ترجو!

● بينك وبين الأثرياء يوم واحد، أما أمس فلا يجدون لذته، وغد فليس لي ولا لهم، وإنما لهم يوم واحد، فما أقلَّه من زمن!

● السرور ينشط النفس، ويفرح القلب، ويوازن بين الأعضاء ويجلب القوة، ويعطي الحياة قيمة، والعمر فائدة.

● الغِنَى والأمن والصحة والدين ركائز السعادة؛ فلا حياة لمُعْدِم ولا خائف ولا مريض ولا كافر؛ بل هم في شقاء.

● من عرف الاعتدال عرف السعادة، ومن سلك التوسط أدرك الفوز، ومن اتبع اليسر نال الفلاح.

● ليس في ساعة الزمن إلاّ كلمة واحده: الآن، وليس في قاموس السعادة إلاّ كلمة واحدة: الرضا.

● إذا أصابتك مصيبة فتصورها أكبر تهن عليك، وتفكَّر في سرعة زوالها فلولا كرب الشدة ما رجوتَ فرحة الراحة.

● إذا وقعت في أزمة فتذكر كم أزمة مرت بك ونجاك الله منها، حينها تعلم أنَّ من عافاك في الأولى سيعافيك في الأخرى.

● العاق ليومه مَنْ أذهبه في غير حق قضاه، أو فرض أدّاه، أو مجد شيّده، أو حمد حصله، أو علم تعلمه، أو قرابة وصلها، أو خير أسداه.

● ينبغي أن يكون حولك أو في يدك كتاب دائم؛ لأن هناك أوقاتاً تذهب هدراً، والكتاب خير ما يُحْفَظ به الوقت، ويعمر به الزمن.

● حافظ القرآن التالي له آناء الليل وأطراف النهار، لا يشكو مللاً ولا فراغاً ولا سآمة؛ لأن القرآن ملأ حياته سعادة.

● لا تتخذ قراراً حتى تدرسه من جوانبه كافة، ثم استخر الله وشاور أهل الثقة، فإن نجحت فهذا المراد، وإلاّ فلا تندم.

● العاقل يكثر أصدقاءه ويقلل أعداءه؛ فإن الصديق يحصل في سنة والعدو يحصل في يوم، فطوبى لمن حببه الله إلى خلقه.

● اجعل لمطالبك الدنيوية حدًّا ترجع إليه، وإلاّ تَشَتَّتَ قلبك، وضاق صدرك، وتنغص عيشك، وساء حالك.

● لا تجعل الصحة ثمناً للمال أو الشهوة أو المنصب فتخسر الجميع؛ لأن من فاتته الصحة لا ينعم بمتعه.

● ينبغي لمن تظاهرت عليه نعم الله أن يقيّدها بالشكر، ويحفظها بالطاعة، ويرعاها بالتواضع؛ لتدوم.

● من صفت نفسه بالتقوى، وطهر فكره بالايمان، وصقلت أخلاقه بالخير، نال حب الله وحب النَّاس.

● الكسول الخامل هو المتعب الحزين حقيقةً، أما العامل المجد فهو الذي عرف كيف يعيش وعرف كيف يسعد.

● إن لذة الحياة ومتعتها أضعاف مصائبها وهمومها، ولكن السر كيف نصل إلى هذه المتعة بذكاء.

● لو ملكت المرأة الدنيا وسبقت لها شهادات العالم وحصلت على كل وسام وليس عندها زوج - فهي مسكينة.

● الحياة الكاملة أن تنفق شبابك في الطموح، ورجولتك في الكفاح، وشيخوختك في التأمل.

● لُمْ نفسك على التقصير، ولا تَلُمْ أحداً؛ فإن عندك من العيوب ما يملأ الوقت إصلاحه؛ فاترك غيرك.

● أجمل من القصور والدور كتاب يجلو الأفهام، وييسر القلوب، ويؤنس الأنفس، ويشرح الصدر، وينمي الفكر.

● اسأل الله العفو والعافية، فإذا أعطيتهما فقد حزت كل خير، ونجوت من كل شر، وفزت بكل سعادة.

● رغيف واحد، وسبع تمرات، وكوب ماء، وحصير في غرفة مع مصحف، وقل على الدنيا السلام.

● السعادة في التضحية، وإنكار الذات، وبذل الندى، وكف الأذى، والبعد عن الأنانية والاستئثار.

● الضحك المعتدل يشرح النفس، ويقوي القلب، ويذهب الملل، وينشط على العمل، ويجلو الخاطر.

● العبادة هي السعادة، والصلاح هو النجاح، ومن لزم الأذكار، وأدمن الاستغفار، وأكثر الافتقار، فهو أحد الأبرار.

● خير الأصحاب من تثق به وترتاح، وتفضي إليه بمتاعبك، ويشاركك همومك، ولا يفشي سرك.

● لا توقع سعادة أكبر مما أنت فيه فتخسر ما بين يديك، ولا تنتظر مصائب قادمة فتستعجل الهم والحزن.

● لا تظن أنك تعطى كل شيء؛ بل تعطى خير كثير، أما أن تحوي كل موهبة وكل عطية فهذا بعيد.

● امرأة حسناء تقية، ودار واسعة، وكفاف من رزق، وجار صالح، نعم يجهلها الكثير.

● فن النسيان للمكروه نعمة، وتَذَكُّرُ النعم حسنة، والغفلة عن عيوب النَّاس فضيلة.

● العفو ألذ من الانتقام، والعمل أمتع من الفراغ، والقناعة أعظم من المال، والصحة خير من الثروة.

● الوحدة خير من جليس السوء، والجليس الصالح خير من الوحدة، والعزلة عبادة، والتفكر طاعة.

● العزلة مملكة الأفكار، وكثرة الخلطة حمق، والوثوق بالنَّاس سفه، واستعداؤهم شؤم.

● سوء الخلق عذاب، والحقد سم، والغيبة رذالة، وتتبع العثرات خذلان.

● شكر النعم يدفع النقم، وترك الذنوب حياة القلوب، والانتصار على النفس لذة العظماء.

● خبز جاف مع أمن ألذ من العسل مع الخوف، وخيمة مع ستر أحب من قصر فيه فتنة.

● فرحة العلم دائمة، ومجده خالد، وذكره باقٍ، وفرحة المال منصرمة، ومجده إلى زوال، وذكره إلى نهاية.

● الفرح بالدنيا فرح الصبيان، والفرح بالايمان فرح الأبرار، وخدمة المال ذل، والعمل لله شرف.

● عذاب الهمة عذب، وتعب الانجاز راحة، وعرق العمل مسك، والثناء الحسن أحسن طيب.

● السعادة أن يكون مصحفك أنيسك، وعملك هوايتك، وبيتك صومعتك، ومنزك قناعتك.

● الفرح بالطعام والمال فرح الأطفال، والفرح بحسن الثناء فرح العظماء، وعمل البر مجد لا يفنى.

● صلاة الليل بهاء النهار، وحب الخير للناس من طهارة الضمير، وانتظار الفرج عبادة.

● في البلاء أربعة فنون: احتساب الأجر، ومعايشة الصبر، وحسن الذكر، وتوقع اللطف.

● الصلاة جماعة، وأداء الواجب، وحب المسلمين، وترك الذنوب، وأكل الحلال، صلاح الدنيا والآخرة.

● لا تكن رأساً فإن الرأس كثير الأوجاع، ولا تحرص على الشهرة فإن لها ضريبة، والكفاف مع الخمول سعادة.

● علامة الحمق ضياع الوقت، وتأخير التوبة، واستعداء النَّاس، وعقوق الوالدين، وإفشاء الأسرار.

● يُعْرَف موت القلب بترك الطاعة، وإدمان الذنوب، وعدم المبالاة بسوء الذكر، والأمن من مكر الله، واحتقار الصالحين.

● من لم يسعد في بيته لن يسعد في مكان آخر، ومن لم يحبه أهله لن يحبه أحد، ومن ضيع يومه ضيع غده.

● أربعة يجلبون السعادة: كتاب نافع، وابن بارٌّ، وزوجة محبوبة، وجليس صالح، وفي الله عوض عن الجميع.

● إيمان وصحة وغنىً وحرية وأمن وشباب وعلم هي ملخص ما يسعى له العقلاء، لكنها قَلَّ أن تجتمع كلها.

● إسعد الآن فليس عندك عهد ببقائك، وليس لديك أمان من روعة الزمان، فلا تجعل الهم نقداً، والسرور ديناً.

● أفضل ما في العالم إيمان صادق، وخلق مستقيم، وعقل صحيح، وجسم سليم، ورزق هانيء، وما سوى ذاك شغل.

● نعمتان خفيتان: الصحة في الأبدان، والأمن في الأوطان. ونعمتان ظاهرتان: الثناء الحسن، والذرية الصالحة.

● القلب المبتهج يقتل ميكروبات البغضاء، والنفس الراضية تطارد حشرات الكراهية.

● الأمن أمهد وطاء، والعافية أسبغ غطاء، والعلم ألذ غذاء، والحب أنفع دواء، والستر أحسن كساء.

● السعيد لا يكون فاسقاً، ولا مريضاً، ولا مَدِيناً، ولا غريباً، ولا حزيناً، ولا سجيناً، ولا مكروهاً.

● السعادة انجلاء الغمرات، وإزالة العداوات، وعمل الصالحات، والانتصار على الشهوات.

● أقل الطرق خطراً طريقك إلى بيتك، وأكثر الأيام بركة يوم تعمل صالحاً، وأشأم الأزمان زمن تسيء فيه لأحد.

● إن سبك بشر فقد سبوا ربهم تعالى، أوجدهم من العدم فَشَكُّوا في وجوده، وأطعمهم من جوع فشكروا غيره، وأمنهم من خوف فحاربوه.

● لا تحمل الكرة الأرضية على رأسك، ولا تظنَّ أن النَّاس يهمهم أمرنا، إنَّ زكاماً يصيب أحدهم ينسيهم موتي وموتك.

● السرور كفاية ووطن، وسلامة وسكن، وأمن من الفتن، ونجاة من المحن، وشكر على المنن، وعبادة طيلة الزمن.

● كن في الدنيا كأنك غريب أو عابر سبيل، وصلِّ صلاة مودع، وإياك وما يُعْتَذَر منه، واجمع اليأس مما في أيدي النَّاس.

● أزهد في الدنيا يحبك الله، وأزهد فيما عند النَّاس يحبك النَّاس، واقنع بالقليل، واعمل بالتنزيل، واستعد للرحيل، وخف الجليل.

● لا عيش لممقوت، ولا راحة لمعادي، ولا أمن لمذنب، ولا محب لفاجر، ولا ثناء على كاذب، ولا ثقة بغادر.

● عجباً لأمر المؤمن!، إن أصابته سراء فشكر كان خيراً له، وأن أصابته ضراء فصبر كان خيراً له، وليس ذلك إلاّ للمؤمن.

● الابتسامة مفتاح السعادة، والحب بابها، والسرور حديقتها، والايمان نورها، والأمن جدارها.

● البهجة وجه جميل، وروض أخضر، وماء بارد، وكتاب مفيد، مع قلب يقدر النعمة، ويترك الإثم، ويحب الخير.

● ينام المعافى على صخرة كأنه على ريش حرير، ويأكل خبز الشعير كالثريد، ويسكن الكوخ كأنه في إيوان كسرى.

● البخيل يعيش فقيراً، أو يموت غنيًّا خادم لذريته، حارس لماله، بغيض عند النَّاس، بعيد من الله سيىء السمعة في العالم.

● الأولاد أفضل من الثروة، والصحة خير من الغنى، والأمن أحسن من السكن، والتجربة أغلى من المال.

● اجعل الفرح شكراً، والحزن صبراً، والصمت تفكراً، والنظر اعتباراً، والنطق ذكراً، والحياة طاعةً، والموت أمنيةً.

● كن مثل الطائر، يأتيه رزقه صباحَ مساءَ، ولا يهتم بغد، ولا يثق بأحد، ولا يؤذى أحداً، خفيف الظل، رقيق الحركة.

● من أكثر مخالطة النَّاس أهانوه، ومن بخل عليهم مقتوه، ومن حلم عليهم وقّروه، ومن أجاد عليهم أحبوه، ومن احتاج إليهم أبغضوه.

● الفلك يدرو، والليالي حبالى، والأيام دول، ومن المحال دوام الحال، والرحمن كل يوم هو في شأن؛ فلماذا تحزن؟!

● كيف تقف على أبواب السلاطين ونواصيهم في قبضة رب العالمين؟! تسأل المال من فقير، وتطلب بخيلاً، وتشكو على جريح.

● بعث رسائل وقت السحر، مدادها الدمع، وقراطيسها الخدود، وبريدها القبول، ووجهتها العرش، وانتظر الجواب.

● إذا سجدت فأخبره بأمورك سرًّا؛ فأنه يعلم السر وأخفى، ولا تُسْمِعْ مَنْ بجوارك؛ لأن للمحبة أسراراً، والنَّاس حاسد وشافع.

● سبحان من جعل الذل له عزة، والافتقار إليه غنىً، ومسألته شرف، والخضوع له رفعة، والتوكل عليه كفاية.

● إذا دار همٌّ ببالك، وأصبح حالك من الحزن حالِكاً، وفجعت في أهلك ومالك؛ فلا تيأس لعل الله يحدث بعد ذلك أمراً.

● لا تنسَ: ﴿حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ﴾(١) فإنها تطفىء الحريق، وينجو بها الغريق، ويعرف بها الطريق وفيها العهد الوثيق.

● طوبى لك يا طائر! ترد النهر، وتسكن الشجر، وتأكل الثمر، ولا تتوقع الخطر، ولا تمر على سقر، فأنت أسعد حالاً من البشر.

● السرور لحظة مستعارة، والحزن كفارة، والغضب شرارة، والفراغ خسارة، والعبادة تجارة.

● أمس مات، واليوم في السياق، وغداً لم يولد، وأنت ابن الساعة؛ فاجعلها طاعة، تعد لك بأربح بضاعة.

● ربما ساءتك أوائل الأمور، وسرتك أواخرها، كالسحاب أوله برق ورعد، وآخره غيث هنيء.

● الاستغفار يفتح الأقفال، ويشرح البال، ويذهب الأدغال، وهو عربون الرزق، ودروازة التوفيق.

● ست شافية كافية: دين، وعلم، وغنىً، ومروءة، وعفو، وعافية.

● من الذي يجيب المضطر إذا دعاه، وينقذ الغريق إذا ناداه، ويكشف الكرب عمَّن قال: يا الله؟ إنه الله.

● ابتعد عن الجدل العقيم، والمجلس اللاغي، والصاحب السفيه؛ فإن الصاحب ساحب، والطبع لص، والعين سارقة.

● التحلي بحسن الاستماع، وعدم مقاطعة المتحدث، ولين الخطاب، ودماثة الخلق، أوسمة على صدور الأحرار.

---

(١) سورة آل عمران، الآية: ١٧٣.

● عندك عينان، وأذنان، ويدان، ورجلان، ولسان، وإيمان، وقرآن وأمان، فأين الشكر يا إنسان؟! ﴿فَبِأَيِّ ءَالَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبَانِ﴾(١).

● تمشي على قدميك وقد بترت أقدام، وتعتمد على ساقيك وقد قطعت سيقان، وتنام وغيرك شرّد الألم نومه، وتشبع وسواك جائع.

● سلمت من الصمم والبكم والعمى والبرص، ونجوت من البرص والجنون والجذام، وعوفيت من السل والسرطان؛ فهل شكرت الرحمن؟!

● مصيبتنا أننا نعجز عن حاضرنا، ونشتغل بماضينا، ونهمل يومنا، ونهتم بغدنا؛ فأين العقل؟ وأين الحكمة؟!

● نقد النَّاس لك معناه أنك فعلت ما يستحق الذكر، وأنك فقتهم علماً، أو فهماً، أو مالاً، أو منصباً، أو جاهاً.

● تقمص شخصية غيرك، والذوبان في الآخرين، ومحاكاة النَّاس، انتحار وإزهاق لمعالم الشخصية.

● قد علم كل أناس مشربهم، ولكل وجهة هو موليها، لا يكن أحدكم إمعة، صنوان وغير صنوان يسقى بماء واحد.

● مع الدمعة بسمة، ومع الترحة فرحة، ومع البلية عطية، ومع المحنة منحة، سُنَّةٌ ثابتة، وقاعدة مطردة.

● أنظر هل ترى إلاّ مبتلًى؟! وهل تشاهد إلا منكوباً؟!، في كل دار نائحة، وعلى كل دمع، وفي كل واد بنو سعد.

● صوت من شكر معروفك أجمل من تغريد الأطيار، ونسيم الأسحار، وهفيف الأشجار، وغناء الأوتار.

● إذا شربت الماء الساخن قلت: الحمد لله بكلفة، وإذا شربت الماء البارد قال كل عضو فيك الحمد لله!.

● أرخص سعادة تباع في سوق العقلاء ترك ما لا يعني، وأغلى سلعة عند العالم أنَّ تألف النَّاس ويألفوك.

● إياك والهم فأنه سم، والعجز فأنه موت، والكسل فأنه خيبة، واضطراب الرأي فأنه سوء تدبير.

(١) سورة الرحمن، الآية: ١٣.

● جار السوء شر من غربة الانسان، واصطناع المعروف أرفع من القصور الشاهقة، والثناء الحسن هو المجد.

● من عنده دين يرشده، وعقل يسدّده، وحسب يصونه، وحياء يزينه، فقد جمع الفضائل.

● من ترك الخلاف، واجتنب التفاخر، وسلم من الكذب، ورضي بالقدر، وهجر الحسد، لَطَّفَ الله عليه قلوب عباده.

● حاجة النَّاس إليك نعمة؛ فلا تملها فتصبح نقمة، واعلم أنَّه أحسن أيامك يوم تكون مقصوداً لا قاصداً.

● قبل أن تنام سامح الأنام، واغسل قلبك بالعفو سبع مرات، وعفّره الثامنة بالغفران، تجد حلاوة الايمان.

● العلم أنيس في الوحدة، صاحب في الغربة، رقيب في الخلوة، دليل إلى الرشد، معين في الشدة، ذخر بعد الموت.

● لا يضر من عنده ثوب ممزّع، وحذاء مقطّع، ولديه قلب يخشع، وعين تدمع، ونفس تشبع.

● سبب الهموم والغموم: الاعراض عن الله والاقبال على الدنيا، فهذا الذي دخل السجن المؤبد فلا هو حي فيرجى، ولا ميت فينعى.

● خير المال عين خرَّارة، في أرض خزَّارة تسهر إذا نمت، وتشهد إذا غبت. وتكون عقباً إذا مت.

● التمس حظك بالسكوت؛ فإن الصامت مهاب، والمنصت محبوب، والبلاء موكل بالنطق.

● الحياة تزود لمعاد، أو تدبير معاش، أو لذة في غير محرم، أو إثراء العقل، أو صقل النفس، وما سوى ذلك باطل.

● العزلة تحميك من الحاسد، والشامت، والثقيل، والمتكبر، والمغتاب، والمعجب، وكفى بها نفعاً.

● لن تسعد بالسفر من بلد إلى بلد وهمك معك؛ لكن انتقل من شعور إلى شعور، لتجد السرور.

● إذا كانت النفس جميلة رأت الفجر غديراً، والليل مهرجاناً، والنَّاس أحبة، والكوخ قصراً مشيداً.

● من رحمة الله بعباده أن كل من أطاعه جعل غناه في قلبه، فلو لم يكن عنده إلا لقيمات يحسب أنه ملك الدنيا.

● الدنيا العافية، والشباب الصحة، والمروءة الصبر، والكرم التقوى، والحسب المال.

● أتعس النَّاس من أراد أن يكون غير نفسه، ومن سخط القضاء، وتبرّم من رزقه، وضاق خلقه.

● من لزم المسجد استفاد آية محكمة، وأخاً صادقاً، وعلماً صالحاً، ورحمة منتظرة، وكلمة نافعة، وتوبة نصوحاً.

● من صام طاب طعامه، ومن قام طاب منامه، ومن جاد كثر حامده، ومن ساد كثر حاسده.

● لا سعادة إلا إذا عشت حُراً من كل سيطرة، على جسمك وعقلك ووجدانك وخيالك؛ لتكون عبداً لله وحده.

● السعيد من ينسى ما لا سبيل إلى إصلاحه، ومن يذكر إحسان النَّاس وينسى إساءتهم.

● رزقك أعرف بمكانك منك بمكانه، وهو يطاردك مطاردة الظل، ولن تموت حتى تستوفي رزقك.

● العديم من احتاج إلى لئيم، والفقير من استقل الكثير، والأعمى من لم ير عيوبه.

● من بلغ غاية ما يحب فليتوقع غاية ما يكره، إلا عبادة الله فنهايتها رضوانه ودخول الجنة.

● أحق النَّاس بزيادة النعم أشكرهم، وأولاهم بالحب من بذل نداه، ومنع أذاه، وأطلق محياه.

● السرور محتاج إلى الأمن، والمال محتاج إلى الصدقة، والجاه محتاج إلى الشفاعة، والسيادة محتاجة إلى التواضع.

● لن تنال الراحة إلا بالتعب، ولن تدرك الدعه إلا بالنَّصَبِ، ولا يُحصل على الحب إلا بالأدب.

● الأبناء أهم من الثروة، والخلق أجل من المنصب، والهمة أعلى من الخبرة، والتقوى أسمى من المجد.

● لا تطمع في كل ما تسمع، ولا تركن لكل صديق، ولا تفشِ سرك إلى امرأة، ولا تذهب وراء كل أمنية.

● ما رأيت الراحة إلا مع الخلوة، ولا الأمن إلا مع الطاعة، ولا المحبة إلاّ مع الوفاء، ولا الثقة إلاّ مع الصدق.

● رُبَّ أكله تمنع أكلات، وكلمة تجلب عداوات، وسيئة تمنع خيرات، ونظرة تعقب حسرات.

● لا يكن حبك كلفاً، ولا بغضك سرفاً، ولا حياتك ترفاً، ولا تذكّرك أسفاً، ولا قصدك شرفاً.

● كل امرىء في بيته أمير، لا يهينه أحد، ولا يحجبه بشر، ولا يذله جبار، ولا يرده بخيل.

● أفضل الأيام ما زادك حلماً، ومنحك حلماً، ومنعك إثماً، وأعطاك فهماً، ووهبك عزماً.

● الحياة فرصة لا نعرفها إلاّ بعد أن نفقدها، والعافية تاج على رؤوس الأصحاء لا يراها إلا المرضى.

● متى يسعد من له ابن عاق، وزوجة مشاكسة، وجار مؤذٍ، وصاحب ثقيل، ونفس أمارة، وهوى متبع؟!

● إن لربك عليك حقًّا، ولنفسك عليك حقًّا، ولعينك عليك حقًّا، ولزوجك عليك حقًّا، ولضيفك عليك حقًّا، فأعطِ كل ذي حقٍ حقه.

● استمتع بالنظر إلى الصباح عند طلوعه، فإن له جمالاً وجلالاً وإشراقاً يفتح لك الأمل والتفاؤل.

● عليك بالبكور؛ فإنه بركة؛ فأنجز فيه عملك، من ذكر أو تلاوة أو حفظ أو مطالعة أو تأليف أو سفر.

● كن وسطاً، وامشِ جانباً، وارضِ خالقاً، وارحم مخلوقاً، وأكمل فريضة، وتزود بنافلة؛ تكن راشداً.

● التوفيق حسن الخاتمة، وسداد القول، وصلاح العمل، والبعد عن الظلم، وقطيعة الرحم.

● رُبَّ كلمة سلبت نعمة، ورب زلة أوجبت ذلة، وكم من خلوة حلوة، وصاحب العزلة فيها عِزٌّ له.

● المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده، والمؤمن من أمنه النَّاس على دمائهم وأموالهم، والمهاجر مَنْ هجر ما نهى الله عنه.

● خير مالك ما نفعك، وأجل علمك ما رفعك، وخير البيوت ما وسعك، وخير الأصحاب مَنْ نصحك.

● إذا لم يكن لك حاسد فلا خير فيك، وإذا لم يكن لك صاحب فلا خلق لك، وإذا لم يكن لك دين فلا مبدأ لك.

● سُرَّ نفسك بتذكر حسناتك، وأرح قلبك بالتوبة من سيئاتك، وطوق الأعناق بأياديك البيضاء.

● السمنة غفلة، والبِطْنَة تذهب الفطنة، وكثرة النوم إخفاق، وكثرة الضحك تميت القلب، والوسوسة عذاب.

● الإمارة حلوة الرضاع مُرَّةُ الفطام، وفرحة الولاية يذهبها حزن العزل، والكرسيّ دوّار.

● من لذائذ الدنيا السفر مع من تحب، والبعد عمن تبغض، والسلامة ممن يؤذى، وتذكر النجاح.

● البر يستعبد الحر، والاحسان يقيد الانسان، والحلم يقهر الخصم، والصبر يطفىء الجمر.

● الدنيا أهنأ ما تكون حين تُهان، والحاجة أرخص ما تكون حينما يستغنى عنها.

● إذا أهمك رزق غد؛ فمن يكفل لك قدوم غد؟!، وإذا أحزنك ما حدث بالأمس؛ فمن يعيد لك الأمس؟!

● توفيق قليل خير من مال كثير، وعزل في عزة خير من ولاية في ذلة، وخمول في طاعة خير من شدة في معصية.

● القانع ملك، والمسرف أهوج، والغضبان مجنون، والعجول طائش، والحاسد ظالم.

● ذكر الله يرضى الرحمن، ويسعد الانسان، ويخسىء الشيطان، ويذهب الأحزان، ويملأ الميزان.

● سعيد من طال عمره وحسن عمله، وموفق من كثر ماله فكثر بره، ومبارك من زاد علمه فزادت تقواه.

● جزاء من اهتم بالنَّاس أن ينسى همومه، وثواب من خدم مولاه أن يخدمه النَّاس، وجائزة من ترك الدنيا أن يأتيه رزقه رغداً.

● لا تستقل شيئاً من النعم مع العافية، ولا تحتقر شيئاً من الذنب مع عدم التوبة، ولا تكاثر طاعة مع عدم الاخلاص.

● الفرح بالدنيا فرح الأطفال، والفرح بالثناء الحسن فرح الرجال، والفرح بما عند الله فرح الأولياء الأبرار.

● الصدق طمأنينة، والكذب ريبة، والحياء صيانة، والعلم حجة، والبيان جمال، والصمت حكمة.

● حلاوة الظفر تمحو مرارة الصبر، ولذة الانتصار تذهب وعثاء المعاناة، وإتقان العمل تزيل مشقته.

● أطيب ما في الدنيا محبة الله، وأحسن ما في الجنة رؤية الله، وأنفع الكتب كتاب الله، وأبر الخلق رسول الله وأهل بيته ﷺ.

● السعيد من اعتبر بأسه، ونظر لنفسه، وأعد لرمسه، وراقب الله في جهره وهمسه.

● الحرص ذل، والطمع مهانة، والشح خسة، والهيبة خيبة، والغفلة حجاب.

● احفظ الله يحفظك، تعرَّف على الله في الرخاء يعرفك في الشدة، إذا سألت فاسأل الله، وإذا استعنت فاستعن بالله.

● اجعل زمان رخائك عدة لزمان بلائك، واجعل مالك صيانة لحالك، واجعل عمرك طاعة لربك.

● رُبَّ لذة أوجبت حسرة، وزلة أعقبت ذلة، ومعصية سلبت نعمة، وضحكة جرَّت بكاءً.

● النعم إذا شُكِرَت قرّت، وإذا كفرت فرت، والدنيا إذا سرّت مرّت، وإذا برّت غرّت.

● السلامة أحد الغنيمتين، وصحة الجسم قلة الطعام، وصحة الروح قلة الآثام، وصحة الوقت البعد عن المقت.

● دقيقة الألم يوم، ويوم اللذة دقيقة، وليلة السرور قصيرة، ويوم الهم طويل ثقيل.

● البؤس ذكرك النعيم، والجوع حبب إليك الطعام، والسجنُ ثمَنٌ لديك للحرية، والمرض شوّقك للعافية.

● عليك بثلاثة أطباء: الفرح، والراحة، والحمية، وإياك وثلاثة أعداء: التشاؤم، والوهم، والقنوط.

● السعادة هي أن تصل النفس إلى درجة كمالها، والفوز أن تجد ثمرة أعمالها، والحظ أن تخدمك الدنيا بإقبالها.

● إجلس في السحر ومد يديك، وأرسل عينيك وقل: وجئنا ببضاعة مزجاة فأوفِ لنا الكيل يا جليل.

● من النعم السلامة من الألم والسقم والهرم، ولا تشرب حتى تظمأ ولا تأكل حتى تجوع، ولا تنم حتى تتعب.

● من تأنى حصل على ما تمنّى، ومن للخير تعنّى فبالفوز تهنّى، والعجلة عقم، والأماني إفلاس.

● إرضَ عن الله فيما فعله بك، ولا تتمنَّ حالة أقامك فيها؛ فهو أدرى بك منك، وأرحم بك من أمك.

● قضاء الله كله خير، حتى المعصية، بشرطها من الندم والتوبة وانكسار واستغفار وإذهاب الكبر والعجب.

● داوم على الاستغفار؛ فإن لله نفحاتٍ في الليل والنهار؛ فعسى أن تصيبك منها نفحة تسعد بها إلى يوم الدين.

● طوبى لمن إذا أنعم عليه شكر، وإذا ابتلى صبر، وإذا أذنب استغفر، وإذا غضب حلم، وإذا حكم عدل.

● من فوائد القراءة: فتق اللسان، وتنمية العقل، وصفاء الخاطر، وإزالة الهم، والاستفادة من التجارب، واكتساب الفضائل .

● غذاء القلب في الاخلاص والتوبة والانابة، والتوكل على الله، والرغبة فيما عنده، والرهبة من عذابه، وحبه تعالى.

● الزم: **«يا ذا الجلال والاكرام»**، وداوم على: **«يا حيُّ يا قيوم برحمتك أستغيث»**؛ لترى الفرج والفرح والسكينة.

● إذا آذاك أحد، فتذكر القضاء، وفضل العفو، وأجر الحلم، وثواب الصبر، وأنه ظالم وأنت مظلوم، فأنت أسعد حظًّا.

● القضاء نافذ والأجل محتوم والرزق مقدّر فلماذا الحزن؟!، والمرض والفقر والمصيبة بأجرها فلِمَ الهم؟!.

● في الدنيا جنَّة من لم يدخلها لم يدخل جنة الآخرة، وهي ذكره سبحانه، وطاعته وحبه، والأنس به، والشوق إليه.

● رضي الله عنهم؛ لأنهم أطاعوا أمره، واجتنبوا نهيه، ورضوا عنه؛ لأنه أعطاهم ما أملوا وآمنهم مما خافوا.

● كيف يحزن من عنده ربٌّ يقدر ويغفر ويستر ويرزق ويرى ويسمع، بيده مقاليد الأمور؟!.

● الرحمة واسعة، والباب مفتوح، والعفو ممنوح، وعطاؤه يغدو ويروح، والتوبة مقبولة، وحلمه كبير.

● لا تحزن؛ لأن القضاء مفروغ منه، والمقدور واقع، والأقلام جفت، والصحف طويت، والأجر حاصل، والذنب مغفور.

● أحسنِ العمل، وقصر الأمل، وانتظر الأجل، وعش يومك، وأقبل على شأنك، واعرف زمانك، واحفظ لسانك .

● لا أفيد من كتاب، ولا أوعظ من قبر، ولا أشأم من معصية، ولا أشرف من زهد، ولا أغنى من قناعة.

● بقدر همتك وجدك ومثابرتك يكتب تاريخك، والمجد لا يُعطى جزافاً، وإنما يؤخذ بجدارة ويُنال بتضحية.

● هوّن الأمر يَهُنْ، واجعل الهم هم الآخرة فحسب، وتهيأ للقاء الآخرة، واترك الفضول من كل شيء.

● فضول المباحات من المزعجات، كفضول الكلام والطعام والمنام والخلطة والضحك وهي سبب الغم.

● ﴿لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ﴾(١)، حسرة وندماً، ولا تهلكوا بكاءً وأسفاً، ولا تنقطعوا عويلاً وتسخطاً.

● ﴿حَسْبُكَ ٱللَّهُ وَمَنِ ٱتَّبَعَكَ مِنَ ٱلْمُؤْمِنِينَ﴾(٢)، يكفيكم الله، فيسددكم ويرعاكم ويدافع عنكم ويحميكم فلا تخافوا.

---

(١) سورة الحديد، الآية: ٢٣. (٢) سورة الأنفال، الآية: ٦٤.

● ﴿إِنَّ ٱللَّهَ مَعَ ٱلَّذِينَ ٱتَّقَوا۟﴾(١)، يدفع عنهم الأعداء، يعاقبهم من البلاء، يشفيهم من الداء، يحفظهم في البأساء والضراء.

● ﴿لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا﴾(٢)، يرانا، يسمع كلامنا، ينصرنا على عدونا، ييسر لنا ما أهمنا، يكشف عنا ما أغمنا.

● ﴿أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ﴾(٣)، أمَا جعلناه فسيحاً، وسيعاً، مبتهجاً، مسروراً، ساكناً، مطمئناً، فرحاً، معموراً.

● ﴿وَلَا تَكُ فِى ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ﴾(٤)، فنحن نكفيك مكرهم، ونصد عنكم كيدهم، ونرد عنكم أذاهم فلا تضق ذرعاً .

● ﴿وَلَا تَهِنُوا۟ وَلَا تَحْزَنُوا۟ وَأَنتُمُ ٱلْأَعْلَوْنَ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾(٥)، عقيدة وشريعة، والأعلون منهجاً وسيرة، والأعلون سنداً ومبدأ، وأخلاقاً وسلوكاً.

● ﴿إِنَّ رَبَّكَ وَٰسِعُ ٱلْمَغْفِرَةِ﴾(٦)، يعفو عن المذنب، يقبل التوبة، يقيل العثرة، يمحو الزلة، يستر الخطيئة، يتوب على التائب.

● ﴿وَلَا تَا۟يْـَٔسُوا۟ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ﴾(٧)، فإن فرجه قريب، ولطفه عاجل، ويستر حاصل، وكرمه واسع، وفضله عام.

● ﴿وَهُوَ أَرْحَمُ ٱلرَّٰحِمِينَ﴾(٨)، يشفي ويعافى، ويجتبي ويختار، ويحفظ ويتولى، ويستر ويغفر، ويحلم ويتكرم.

● ﴿فَٱللَّهُ خَيْرٌ حَٰفِظًا﴾(٩)، يحفظ الغائب، يرد الغريب، يهدى الضال، يعافي المبتلى، يشفى المريض، يكشف الكرب.

● ﴿وَعَلَى ٱللَّهِ فَتَوَكَّلُوٓا۟﴾(١٠)، فوضوا الأمر إليه، وأعيدوا الشأن إليه، واشكوا الحال عليه، ارضوا بكفايته، اطمئنوا لرعايته.

---

(١) سورة النحل، الآية: ١٢٨.
(٢) سورة التوبة، الآية: ٤٠.
(٣) سورة الشرح، الآية: ١.
(٤) سورة النحل، الآية: ١٢٧.
(٥) سورة آل عمران، الآية: ١٣٩.
(٦) سورة النجم، الآية: ٣٢.
(٧) سورة يوسف، الآية: ٨٧.
(٨) سورة يوسف، الآية: ٦٤.
(٩) سورة يوسف، الآية: ٦٤.
(١٠) سورة المائدة، الآية: ٢٣.

● ﴿فَعَسَى ٱللَّهُ أَن يَأْتِيَ بِٱلْفَتْحِ﴾(١)، فيفتح الأقفال، ويكشف الكرب والثقال، ويزيل الليالي الطوال، ويشرح البال، ويصلح الحال.

● ﴿لَا تَدْرِي لَعَلَّ ٱللَّهَ يُحْدِثُ بَعْدَ ذَٰلِكَ أَمْرًا﴾(٢)، فيذهب غمًّا، ويطرد همًّا، ويزيل حزناً، ويسهل أمراً، ويقرب بعيداً.

● ﴿كُلَّ يَوْمٍ هُوَ فِي شَأْنٍ﴾(٣)، يكشف كرباً، ويغفر ذنباً، ويعطي رزقاً، ويشفى مريضاً، ويعافى مبتلى، ويفك مأسوراً، ويجبر كسيراً.

● ﴿إِنَّ مَعَ ٱلْعُسْرِ يُسْرًا﴾(٤)، مع الفقر غنىً، وبعد المرض عافية، وبعد الحزن سرور، وبعد الضيق سعة، وبعد الحبس انطلاق، وبعد الجوع شبع.

● ﴿سَيَجْعَلُ ٱللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾(٥)، سيُحل القيد، وينقطع الحبل، ويفتح الباب، وينزل الغيث، ويصل الغائب، وتصلح الأحوال.

● ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ﴾(٦)، فسوف يبدل الحال، وتهدأ النفس، وينشرح الصدر، ويسهل الأمر، وتحل العقد، وتنفرج الأزمة.

● ﴿وَتَوَكَّلْ عَلَى ٱلْحَيِّ ٱلَّذِي لَا يَمُوتُ﴾(٧)، ليصلح حالك، ويشرح بالك، ويحفظ مالك، ويرعى عيالك، ويكرم مالك، ويحقق آمالك.

● ﴿حَسْبُنَا ٱللَّهُ وَنِعْمَ ٱلْوَكِيلُ﴾(٨)، يكشف عنا الكروب، يزيل عنا الخطوب، يغفر لنا الذنوب، يصلح لنا القلوب، يذهب عنا العيوب.

● ﴿إِنَّا فَتَحْنَا لَكَ فَتْحًا مُّبِينًا﴾(٩)، هديناك، واجتبيناك، وحفظناك، ومكناك، ونصرناك، وأكرمناك، ومن كل بلاء حسن أبليناك.

● ﴿وَٱللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ ٱلنَّاسِ﴾(١٠)، فلا ينالك عدو، ولا يصل إليك طاغية، ولا يغلبك حاسد، ولا يعلو عليك حاقد، ولا يجتاحك جبار.

● ﴿وَكَانَ فَضْلُ ٱللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا﴾(١١)، خلقك ورزقك، علّمك وفهّمك، هداك وسددك، أرشدك وأدبك، نصرك وحفظك، تولاك ورعاك.

---

(١) سورة المائدة، الآية: ٥٢.
(٢) سورة الطلاق، الآية ١.
(٣) سورة الرحمن، الآية: ٢٩.
(٤) سورة الشرح، الآية: ٦.
(٥) سورة الطلاق، الآية: ٧.
(٦) سورة يوسف، الآية: ١٨.
(٧) سورة الفرقان، الآية: ٥٨.
(٨) سورة آل عمران، الآية: ١٧٣.
(٩) سورة الفتح، الآية: ١.
(١٠) سورة المائدة، الآية: ٦٧.
(١١) سورة النساء، الآية: ١١٣.

● ﴿وَمَا بِكُم مِّن نِّعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ﴾(١)، أعطى الخلق الرزق، والسمع والبصر، والهداية والعافية، والماء والهواء، والغذاء والدواء، والمسكن والكساء.

● إذا سألت فاسأل الله، تجد العون والكفاية، والرشد والسداد، واللطف والفرج، والنصر والتأييد.

● على الله توكلنا، وبدينه آمنا ولرسوله وأهل بيته ﷺ اتبعنا، ولقولهم استمعنا، وبدعوتم اجتمعنا؛ فلا تحزن إن الله معنا.

● ولينصرن الله من ينصره؛ فيرفع قدره، ويعلي شأنه، ويتولى أمره، ويخذل عدوه، ويكبت خصمه، ويخزي من كاده.

● «لا حول ولا قوة إلاّ بالله»، لا إرادة، ولا قدرة، ولا تأييد، ولا نصر، ولا فرج، ولا عون، ولا كفاية، ولا طاقة، إلاّ بالله العظيم.

● ﴿أَلَمْ نَجْعَل لَّهُ عَيْنَيْنِ﴾(٢)، يطالع كتاب الكون، ويقرأ دفتر الجمال ويتمتع بمشاهد الحسن، ويسرح طرفه في مهرجان الحياة.

● ﴿وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ﴾(٣)، يتكلم بالبيان المشرق، ينطق بالحديث الجذاب، يتحدث بالكلمات الآسرات، يترجم عما في قلبه.

● ﴿لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ﴾(٤)، فيعظم علمكم، ويزيد فهمكم، ويبارك في رزقكم، ويتحقق نصركم، ويكثر خيركم.

● ﴿وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعَمَهُ﴾(٥)، ظاهرة وباطنه، عامة وخاصة، في الدين والدنيا، في الأهل والمال، في المواهب والجوارح، في الروح.

● ﴿وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ﴾(٦)، أرفع شكايتي إليه، أعرض حالي عليه، أحسن ظني به، أتوكل عليه، أرضى بحكمه، أطمئن إلى كفايته.

● ﴿اللَّهُ لَطِيفٌ بِعِبَادِهِ﴾(٧)، يرزقهم إذا افتقروا، يغيثهم إذا قحطوا، يغفر لهم إذا استغفروا، يشفيهم إذا مرضوا، يعافيهم إذا ابتلوا.

---

(١) سورة النحل، الآية: ٥٣.
(٢) سورة البلد، الآية: ٨.
(٣) سورة البلد، الآية: ٩.
(٤) سورة إبراهيم، الآية: ٧.
(٥) سورة لقمان، الآية: ٢٠.
(٦) سورة غافر، الآية: ٤٤.
(٧) سورة الشورى، الآية: ٢٩.

● ﴿لَا تَقۡنَطُواْ مِن رَّحۡمَةِ ٱللَّهِۚ إِنَّ ٱللَّهَ﴾[1]، لم يغلق بابه، لم يسدل حجابه، لم تنفد خزائنه، لم ينته فضله، لم ينقطع حبله.

● ﴿أَلَيۡسَ ٱللَّهُ بِكَافٍ عَبۡدَهُۥ﴾[2]، يكفيه ما أهمه وأغمه، يحميه ممن قصده، يمنعه ممن كاد له، يحفظه ممن مكر به.

● ﴿فَٱبۡتَغُواْ عِندَ ٱللَّهِ ٱلرِّزۡقَ﴾[3]، فعنده الخزائن، ولديه الكنوز، وبيده الخير، وهو الجواد المنان، الفتاح العليم.

● ﴿وَمَن يُؤۡمِنۢ بِٱللَّهِ يَهۡدِ قَلۡبَهُۥ﴾[4]، يكشف كربه، ويغفر ذنبه، ويذهب غيظه وينير طريقه ويسدد خطاه.

● ﴿ٱذۡكُرُواْ نِعۡمَتَ ٱللَّهِ عَلَيۡكُمۡ﴾[5]، كنتم أمواتاً فأحياكم، وضلالاً فهداكم، وفقراء فأغناكم، وجهلة فعلمكم، ومستضعفين فنصركم.

● كم مرة سألت فأعطاك! كم مرة طلبت فحباك! كم مرة عثرت فأقالك! كم مرة أعسرت فيسر عليك! كم مرة دعوته فأجابك!.

● الصلاة والسلام على محمد وأهل بيته ﷺ تذهب الغموم، وتزيل الهموم، وتشفي القلب المكلوم، وتفتح العلوم، ويحصل بها الفضل المقسوم.

● ﴿ٱدۡعُونِيٓ أَسۡتَجِبۡ لَكُمۡۚ﴾[6]، ارفعوا إلى الله أكفكم، قدموا إليه حوائجكم، اسألوه مرادكم، اطلبوه رزقكم، اشكوا إليه حالكم.

● ﴿أَمَّن يُجِيبُ ٱلۡمُضۡطَرَّ إِذَا دَعَاهُ﴾[7]، فيزيل كربه وبلواه، ويذهب ما أضناه، ويعطيه ما تمناه، ويحقق مبتغاه.

● تصدق بعرضك على فقراء الأخلاق، واجعلهم في حلٍّ إن شتموك أو سبوك أو آذوك فعند الله العوض.

● إذا خاف رُبَّانُ السفينة نادى يا الله! إذا ضل الحادي هتف يا الله! إذا اغتم السجين دعا يا الله! إذا ضاق المريض صاح يا الله!.

---

(١) سورة الزمر، الآية: ٥٣.
(٢) سورة الزمر، الآية: ٣٦.
(٣) سورة العنكبوت، الآية: ١٧.
(٤) سورة التغابن، الآية: ١١.
(٥) سورة المائدة، الآية: ١١.
(٦) سورة غافر، الآية: ٦٠.
(٧) سورة النمل، الآية: ٦٢.

● ﴿ٱللَّهُ ٱلصَّمَدُ﴾(١)، تصمد إليه الكائنات، تقصده المخلوقات، تدعوه الريات، بشتى اللغات، ومختلف اللهجات، في سائر الحاجات.

● ﴿ذَٰلِكَ بِأَنَّ ٱللَّهَ مَوْلَى ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟﴾(٢)، ينير لهم الطريق، يبين لهم المحجة، يوضح لهم الهداية يحميهم من الضلالة، يعلمهم من الجهالة.

● رفقاً بالقوارير ولطفاً بالقلوب ورحمة بالنَّاس ورويداً بالمشاعر وإحساناً للغير وتفضلاً على العالم أيها النَّاس.

● أكتم الغيظ، وتغافل عن الزلة، وتغاضَ عن الاساءة، واعفُ عن الغلطة، وادفن المعائب تكن أحب النَّاس إلى النَّاس.

● باب ومفتاح، وغرفة تدخلها الرياح، وقلب مرتاح، مع تقوى وصلاح، وقد نلت النجاح.

● فضول العيش أشغال، والزائد عن الحاجة أثقال، وعفاف في كفاف خير من بذخ وإسراف.

● لا تحمْل عقدة المؤامرة ولا تفكر في تربص الآخرين ولا تظن أن النَّاس مشغولون بك فكلٌ في فلك يسبحون.

● ﴿فَسَيَكْفِيكَهُمُ ٱللَّهُ﴾(٣)، فيرد كيدهم، ويبطل مكرهم، ويخذل جندهم، ويفل حدهم، ويمحق قوتهم، ويذهب بأسهم، ويشتت شملهم.

● ﴿فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ﴾(٤)، فشفى غليلهم، وأبرد عليهم، وأطفأ لهب صدورهم، وأراح ضمائرهم، وطهر سرائرهم.

● **«الكلمة الطيبة صدقة»** لأنها تفتح النفس وتسعد القلب وتدمل الجراح وتذهب الغيظ وتعلن السلام.

● **«تبسمك في وجه أخيك صدقة»** لأن الوجه عنوان الكتاب وهو مرآة القلب ورائد الضمير وأول الفأل.

● ﴿ٱدْفَعْ بِٱلَّتِى هِىَ أَحْسَنُ ٱلسَّيِّئَةَ﴾(٥)، بتركها الانتقام ولطف الخطاب ولين الجانب، والرفق في التعامل ونسيان الاساءة.

---

(١) سورة الأخلاص الآية: ٢.
(٢) سورة محمد، الآية: ١١.
(٣) سورة البقرة، الآية: ١٣٧.
(٤) سورة الفتح، الآية: ١٨.
(٥) سورة المؤمنون، الآية: ٩٦.

● ﴿مَآ أَنزَلْنَا عَلَيْكَ ٱلْقُرْءَانَ لِتَشْقَىٰٓ﴾(١)، ولكن لتسعد وتفرح روحك وتسكن نفسك وتدخل به جنة الفلاح وفردوس السعادة.

● ﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِى ٱلدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾(٢)، بل يسر وسهولة ومراعاة للمشقة وبعد عن الكلفة وسلامة من التعب والإرهاق.

● ﴿وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَٱلْأَغْلَٰلَ ٱلَّتِى كَانَتْ عَلَيْهِمْ﴾(٣)، فيسعدون بعد شقاء ويرتاحون بعد مشقة ويأمنون بعد خوف ويسرون بعد حزن.

● ﴿قَالَ رَبِّ ٱشْرَحْ لِى صَدْرِى ﴿٢٥﴾ وَيَسِّرْ لِىٓ أَمْرِى ﴿٢٦﴾﴾(٤)، فأرى النور أمامي وأحس الهدى بقلبي وأمسك الحبل بيدي وأنال النجاح في حياتي والفوز بعد مماتي.

● ﴿وَنُيَسِّرُكَ لِلْيُسْرَىٰ﴾(٥)، فتعبد ربك بحب وتطيعه بود وتجاهد فيه بصدق فيصبح العذاب فيه عذباً والعلقم في سبيله شهداً.

● ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾(٦)، فلا تكليف فوق الطاقة، وإنما على حسب الجهد وعلى قدر الموهبة وعلى مقدار القوة.

● ﴿رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَآ إِن نَّسِينَآ﴾(٧)، فإنا نهم أحياناً ونغفل أوقاتاً ويصيبنا الشرود ويعترينا الذهول فعفوك يا رب.

● ﴿أَوْ أَخْطَأْنَا﴾، فلسنا معصومين، ولسنا من الذنب بسالمين، ولكنا في فضلك طامعون، وفي رحمتك راغبون.

● ﴿رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَآ إِصْرًا﴾، فنحن عباد ضعفاء وبشر مساكين أنت الذي علمتنا كيف ندعوك فأجبنا كما وعدتنا.

● ﴿وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِۦ﴾، فنعجز وتكل قلوبنا وتمل نفوسنا؛ بل يسر علينا وقد فعلت وسهل علينا وقد أجبت.

● ﴿وَٱعْفُ عَنَّا﴾، فنحن أهل الخطأ والحيف ومنا تبدر الإساءة وفينا نقص وتقصير وأنت جواد كريم رحمن رحيم.

---

(١) سورة طه، الآية: ٢.
(٢) سورة الحج، الآية: ٧٨.
(٣) سورة الأعراف، الآية: ١٥٧.
(٤) سورة طه، الآيتان: ٢٥ - ٢٦.
(٥) سورة الأعلى، الآية: ٨.
(٦) سورة البقرة، الآية: ٢٨٦.
(٧) سورة البقرة، الآية: ٢٨٦.

● ﴿وَٱغۡفِرۡ لَنَا﴾، فلا يغفر الذنوب إلاّ أنت ولا يستر العيوب إلاّ أنت ولا يحلم عن المقصر إلاّ أنت، ولا يتفضل على المسيء إلاّ أنت.

● ﴿وَٱرۡحَمۡنَآۚ﴾، فبرحمتك نسعد وبرحمتك تعيش آمالنا وبرحمتك تقبل أعمالنا وبرحمتك تصلح أحوالنا.

● إياك والتسخط فإنه باب الحزن والهم والغم، وشتات القلب وكسف البال، وسوء الحال وضياع العمر.

● الرضا يسكب في القلب السكينة، والدعة والراحة، والأمن والطمأنينة، وطيب العيش والسرور والفرح.

● الرضا يجعل القلب سليماً من الغش والدغل والغل والسخط والاعتراض والتذمر والملل والضجر والتبرم.

● من رضي عن الله ملأ قلبه نوراً وإيماناً ويقيناً وحبًّا وقناعةً ورضاً وغنًى وأمناً وإنابةً وإخباتاً.

● أيها الفقير صبر جميل فقد سلمت من تبعات المال، وخدمة الثروة، وعناء الجمع، ومشقة حراسة المال وخدمته، وطول الحساب عند الله.

● يا من فقد بصره أبشر بالجنة ثمناً لبصرك، واعلم أنك عرضت نوراً في قلبك، وسلمت من رؤية المنكرات، ومشاهدة المزعجات والملهيات.

● يا أيها المريض طَهُور إن شاء الله، فقد هُذّبت من الخطايا، ونُقيت من الذنوب، وصُقِلَ قلبك وانكسرت نفسك، وذهب كبرك وعُجْبك.

● لماذا تفكر في المفقود ولا تشكر على الموجود، وتنسى النعمة الحاضرة، وتتحسر على النعمة الغائبة، وتحسد النَّاس وتغفل عما لديك؟!.

● «**كن في الدنيا كأنك غريب**» قطعة خبز، وجرعة ماء، وكساء، وأيام قليلة، وليالٍ معدودة، ثم ينتهي العالم فإذا قبر أغنى الأغنياء وأفقر الفقراء سواء.

● يدفن الملك بجانب الخادم، والرئيس بجوار الحارس، والشاعر المشهور مع الفقير الخامل، والغني مع المسكين والفقير والكسير، ولكن داخل القبر أعمال مختلفة ودرجات متباينة.

● إذا زارك يوم جديد فقل له: مرحباً بضيف كريم، ثم أحسن ضيافته بفريضة تؤدى، وواجب يعمل وتوبة تجدد، ولا تكدره بالآثام والهموم فإنه لن يعود.

● إذا تذكرت الماضي فاذكر تاريخك المشرق لتفرح، وإذا ذكرت يومك فاذكر إنجازك تسعد، وإذا ذكرت الغد فاذكر أحلامك الجميلة لتفاءل.

● طول العمر ثروة من التجارب، وجامعة من المعارف، ومستودع من المعلومات، وكلما مر بك يوم تلقيت درساً في فن الحياة، إن طول العمر بركة لقوم يعقلون.

● لا بد من شيء من الخوف يذكرك الأمن، ويحثك على الدعاء، ويردعك عن المخالفة، ويحذّرك من خطر أعظم.

● ولا بد من شيء من المرض يذكرك العافية، ويجتث شجرة الكِبْرِ، ودرجة العُجْب ليستيقظ قلبك من رقدة الغافلين.

● الحياة قصيرة فلا تقصّرها أكثر بالنكد، والصديق قليل فلا تخسره باللوم، والأعداء كثير فلا تزد عددهم بسوء الخلق.

● كن كالنملة في المثابرة فإنها تصعد الشجرة مائة مرة وتسقط ثم تعود صاعدة حتى تصل ولا تكلّ ولا تملّ.

● وكن كالنملة فإنها تأكل طيباً وتضع طيباً وإذا وقعت على عود لم تكسره وعلى زهرة لا تخدشها.

● لا تدخل الملائكة بيتاً فيه كلب، فكيف تدخل السكينة قلباً فيه كلاب الشهوات والشبهات.

● احذر مجالس الخصومات ففيها يباع الدين بثمن بخس، ويحرّج على المروءة، ويداس فيها العرض بأقدام الأنذال.

● ﴿سَابِقُوٓاْ﴾(١) ليس إلاّ المسابقة فالزمن يمضى، والشمس تجري، والقمر يسير، والريح تهب، فلا تقف فلن تنتظرك قافلة الحياة.

● ﴿وَسَارِعُوٓاْ﴾(٢)، ثب وثباً إلى العلياء فإن المجد مناهية ولن يُقَدَّمَ النصرُ على أطباق من ذهب، ولكن مع دموع ودماء وسهر ونصب وجوع ومشقة.

● عرق العامل أزكى من مسك القاعد، وزفرات الكادح أجمل من أناشيد الكسول، ورغيف الجائع ألذ من خروف المترف.

● الشتم الذي يوجه للناجحين من حُسَّادهم هي طلقات مدفع الانتصار وإعلانات الفوز ودعاية مجانية للتفوق.

---

(١) سورة الواقعة، الآية: ٢١. (٢) سورة آل عمران، الآية: ١٣٣.

● التفوث والمثابرة لا تعترف بالأنساب والألقاب ومستوى الدخل والتعليم؛ بل مَنْ عنده هِمَّةٌ وثَّابة ونفس متطلعة وصبر جميل أدرك العلياء.

● لا تتهيب المصاعب فإن الأسد يواجه القطيع من الجمال غير هياب، ولا تشكو المتاعب فإن الحمار يحمل الأثقال ولا يئن، ولا تضجر من مطلبك فإن الكلب يطارد فريسته ولو في النار.

● لا تستقل برأيك في الأمور؛ بل شاور فإن أي الاثنين أقوى من رأي الواحد كالحبل كلما قُرن به حبل آخر قوي واشتد.

● لا تحمل كل نقد يوجه إليك على أنه عداوة؛ بل استفد منه بغض النظر عن مقصد صاحبه، فإنك إلى التقويم أحوج منك إلى المدح.

● من عرف النَّاس استراح فلا يطرب لمدحهم ولا يجزع من ذمهم لأنهم سريعو الرضا سريعو الغضب، والهوى يُحرّكهم.

● لا تظن العاهات تمنعك من بلوغ الغايات، فكم من فاضل حاز المجد وهو أعمى أو أصم أو أشل أو أعرج فالمسألة مسألة همم لا أجسام.

● عسى أن يكون منعه لك سبحانه عطاءً، وحجزك عن رغبتك لطفاً، وتأخيرك عن مرادك عناية فإنه أبصر بك منك.

● إذا زارتك شدة فاعلم أنها سحابة صيف عن قليل تقشع، ولا يُخِفْك رعدُها ولا يرهبك برقها، فربما كانت محملة بالغيث.

● أخرج بأهلك في نزهة عائلية كل أسبوع فإنها تعرّفك بأطفالك أكثر وتجدد حياتك وتذهب عنك الملل.

● من لم يسعد في بيته؛ فلن يسعد في أي مكان، واعلم أن أنسب مكان لراحة النفس وهدوء البال والبعد عن التكلف هو بيتك.

● العلم والثقافة مجدها باقٍ خاصة لمن علّم النَّاس وألّف، أما مجد الشهرة والمنصب فظل زائل وطيف زائف.

● الفكر إذا تُرك ذهب إلى خانة المآسي وفجر الآلام والأحزان فلا تتركه يطيش ولكن قيده فيما ينفع.

● مما يشوش البال ويقسي القلب مخالطة النَّاس وسماع كلامهم اللاهي وطول مجالستهم، وما أحسن من العزلة مع العبادة والعلم.

● أشرف السبل سبيلك إلى المسجد، وآمن الطرق طريقك إلى بيتك، وأصعب المواقف وقوفك أمام السلطان، وأعظم الهيئات سجودك للديان.

● سماع القرآن بصوت حسن، والذكر بقلب حاضر، والانفاق من مال حلال، والوعظ بلسان فصيح موائد للنفس وبساتين للقلب.

● لأخلاق الجميلة والسجايا النبيلة، أجمل من وسامة الوجوه وسواد العيون ورقة الخدود، لأن جمال المعنى أجل من جمال الشكل.

● صنائع المعروف تقي مصارع السوء، وجدار العقل يمنع من مزالق الهوى، وجروس التجارب أنفع من ألف واعظ.

● إذا رأيت الألوف من البشر وقد أذهبوا أعمارهم في الفن واللهو واللعب والضياع فاحمد الله على ما عندك من خير، فرؤية المبتلى سرور للمعافى.

● خُلِقَت الشمس لك فاغتسل بضيائها، وخلقت الرياح لك فاستمتع بهوائها، وخلقت الأنهار لك فتلذذ بمائها، وخلقت الثمار لك فاهنأ بغذائها، واحمد من أعطى جل في علاه.

● الأعمى يتمنى أن يشاهد العالم، والأصم يتمنى سماع الأصوات، والمقعد يتمنى المشي خطوات، والأبكم يتمنى أن يقول كلمات، وأنت تشاهد وتسمع وتمشي وتكلم.

● لا تظن أن الحياة كملت لأحد، من عنده بيت ليس عنده سيارة، ومن عنده زوجة ليس عنده وظيفة، ومن عنده شهية قد لا يجد الطعام، ومن عنده المأكولات منع من الأكل.

● المسجد سوق الآخرة، والكتاب صديق العمر، والعمل أنيس في القبر، والخلق الحسن تاج الشرف، والكرم أجمل ثوب.

● لا تتخذ قراراً وأنت مغضب فتندم؛ لأن الغضبان يفقد الصواب وتفوته الرويّة وينقصه التأمل.

● الحزن لا يرد الغائب، والخوف لا يصلح للمستقبل، والقلق لا يحقق النجاح؛ بل النفس السوية والقلب الراضي هما جناحا السعادة.

● لا تطالب النَّاس باحترامك حتى تحترمهم، ولا تلمهم على فشل حصل لك؛ بل لُمْ نفسك، وإن أردت أن يكرمك النَّاس فأكرم نفسك.

● على صاحب الكوخ أن يرضى بكوخه إذا علم أن القصور سوف تخرب، وعلى لابس الثياب الممزقة أن يقنع بثيابه إذا تيقن أن الحرير سوف يبلى.

● من أعطى نفسه كلما طَلَبَتْ؛ تَشَتَّتَ قلبه، وضاع عمره، وكثر همه، لأنّه لا حدَّ لمطالب النفس، فهي أمّارة غرّارة.

● الطائر لا يأتيه رزقه في العش، والأسد لا تقدم له وجبته في العرين، والنملة لا تعطي طعامها في مسكنها، ولكن كلهم يطلبون ويبحثون فاطلب كما طلبوا تجد ما وجدوا.

●﴿يَحْسَبُونَ كُلَّ صَيْحَةٍ عَلَيْهِمْ﴾(١)، يموتون قبل الموت، وينتظرون كل مصيبة، ويتوقعون كل كارثة ويخافون من كل صوت وخيال وحركة؛ لأن قلوبهم هواء ونفوسهم ممزقة.

● إذا أقامك الله في حالة فلا تطلب غيرها؛ لأنه عليم بك، فإن أفقرك فلا تقل: ليته أغناني، وأن أمرضك فلا تقل: ليته شفاني.

● عسى تأخيرك عن سفر خيرة، وعسى حرمانك من زوجة بركة، وعسى درك عن وظيفة مصلحة؛ لأنه يعلم وأنت لا تعلم.

● الصخر أقوى من الشجر، والحديد أقوى من الصخر، والنار أقوى من الحديد، والريح أقوى منن النار، والايمان أقوى من الريح المرسلة.

● كل مأساة تصيبك فهي درس لا ينسى، وكل مصيبة تصيبك محفورة في ذاكرتك، ولَهذه هي النصوص الباقية في الذهن.

● النجاح قطرات من المعاناة والغصص والجراحات والآهات والمزعجات، والفشل قطرات من الخمول والكسل والعجز والمهانة والخور.

● الذي يحرص على الشهرة المؤقتة ولا يسعى للخلود بثناء حسن وعلم نافع وعمل صالح إنما هو رجل بسيط لا همة له.

●«أرحنا بالصلاة يا بلال» لأن الصلاة فيض من السكينة، ونهر من الأمن، وريح طيبة باردة تهب على النفس فتطفىء نار الخوف والحزن.

● إذا لم تعصَ ربًّا ولم تظلم أحداً فنم قرير العين وهنيئاً لك فقد علا حظك وطاب سعيك فليس لك عدو.

---

(١) سورة المنافقون، الآية: ٤.

● هنيئاً لمن بات والنَّاس يدعون له، وويل لمن نام والنَّاس يدعون عليه، وبشرى لمن أحبته القلوب، وخسارة لمن لعنته الألسن.

● إذا لم تجد عدلاً في محكمة الدنيا فارفع ملفك لمحكمة الآخرة؛ فإن الشهود ملائكة، والدعوى محفوظة، والقاضي أحكم الحاكمين.

●﴿فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ﴾(١)، لو لم يكن للذكر من فائدة إلا هذه لكفى، ولو لم يكن له نفع إلا أن يذكرك بربك؛ لكفى به نفعاً، فيا له من مجد وسؤدد وزلفى وشرف.

● بشرى لك فالطهور شطر الايمان فهو يذهب الخطايا، ويغسل السيئات غسلاً، ويطهرك لمقابلة ملك الملوك تعالى.

● طوبى لك فالصلاة كفارة تذهب ما قبلها، وتمحو ما أمامها، وتصلح ما بعدها، وتفك الأسر عن صاحبها فهي قرة العيون.

● الرجل الذي يسعى دائماً للظفر باحترام النَّاس ولا يتعرض لنقدهم، كثيراً ما يعيش شقيًا بائساً، والسعي وراء الظهور والشهرة عدو للسعادة.

● النظريات والدروس في فن السعادة لا تكفي؛ بل لا بد من حركة وعمل وتصرف كالمشي كل يوم ساعة أو السفر أو الذهاب إلى المنتزهات.

● تتعرض البعوضة للأسد كثيراً وتحاول إيذاءه فلا يعيرها اهتماماً ولا يلتفت إليها لأنه مشغول بمقاصده عنها.

● احذر المتشائم فإنك تريه الزهرة فيريك شوكها، وتعرض عليه الماء فيخرج لك منه القذى، وتمدح له الشمس فيشكو حرارتها.

● أتريد السعادة حقًا؟ لا تبحث عنها بعيداً، إنها فيك، في تفكيرك المبدع، في خيالك الجميل، في إرادتك المتفائلة، في قلبك المشرق بالخير.

● السعادة عطر لا تستطيع أن ترشّه على من حولك دون أن تعلق بك قطرات منه.

● مصيبتنا أننا نخاف من غير الله في اليوم أكثر من مائة مرة، نخاف أن نتأخر، نخاف أن نخطىء، نخاف أن نستعجل، نخاف أن يغضب فلان، نخاف أن يشك فلان.

● كثيرون من النَّاس يعتقدون أن كل سرور زائل ولكنّهم يعتقدون أن كل حزنٍ دائم فهم يؤمنون بموت السرور ويكفرون بموت الحزن.

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٥٢.

● بعضنا مثل السمكة العمياء تظن وهي في البحخر أنها في كأس صغير فنحن خُلِقْنَا في عالم الإيمان فأحطنا أنفسنا بجبال الكره والخوف والعداوة والحزن.

● إن الحياة كريمة ولكن الهدية تحتاج إلى من يستحقها، وإن الذين تضحك لهم الحياة وهم يبكون وتبتسم لهم وهم يكشرون لا يستحقون البقاء.

● وَضَعَ صيادٌ حمامةً في قفص فأخذت تغني فقال الصياد: أهذا وقتا غناءٍ؟! فقالت: من ساعة إلى ساعة فرج.

● قيل لحكيم: لماذا لا تذهب إلى السلطان فإنه يعطي أكياس الذهب؟ قال: أخشى منه إذا غضب أن يقطع رأسي ويضعه في إحدى تلك الأكياس ويقدمه هدية لزوجتي.

● لماذا تسمع نباح الكلاب ولا تنصت لغناء الحمام؟! لماذا ترى من الليل سواده ولا تشاهد حسن القمر والنجوم؟!، لماذا تشكو لسع النحل وتنسى حلاوة العسل؟!.

● إذا اشتد عليك الأمر وضاق بك الكرب وجاءك اليأس فانتظر الفرج.

● إذا أردت أن يفرج الله عنك ما أهمك فاقطع طمعك في أي مخلوق صغر أو كبر ولا تعلّق على أحد أملاً غير الله واجمع اليأس من النَّاس كافة.

● نفسك كالسائل الذي يلوّن الإناء بلونه فإن كانت نفسك راضية سعيدة رأيت السعادة والخير والجمال، وإن كانت ضيقة متشائمة رأيت الشقاء والشر والقبح.

● إذا أطعت المعبود، ورَضِيتَ بالموجود، وسلوت عن المفقود، فقد نلت المقصود، وأدركت كل مطلب محمود.

● من عنده بستان في صدره من الإيمان والذكر، ولديه حديقة في ذهنه من العلم والتجارب فلا يأسف على ما فاته من الدنيا.

● إنّ من يؤخر السعادة حتى يعود ابنه الغائب، ويبني بيته، ويَجِدَ وظيفةً تناسبه؛ إنما هو مخدوع بالسراب، مغرور بأحلام اليقظة.

● السعادة هي عدم الاهتمام وهجر التوقعات واطراح التخويفات.

● البسمة هي السحر الحلال، وهي عربون المودة، وإعلان الإخاء وهي رسالة عاجلة تحمل السلام والحب وهي صدقة متقبلة تدل على أن صاحبها راضٍ مطمئن ثابت.

● أنهاك عن الاضطراب والارتباك والفوضوية، وسببها ترك النظام وإهمال الترتيب، والحل أن يكون للإنسان جدولٌ متزنٌ، فيه واقعيّة ومران.

● إذا وقعت عليك مصيبة أو شدة فافرح بكل يوم يمر؛ لأنه يخفف منها وينقص من عمرها؛ لأن للشدة عمراً كعمر الإنسان لا تتعداه.

● ينبغي أن يكون لك حد من المطالب الدنيوية تنتهي إليه فمثلاً تطلب بيتاً تسكنه وعملاً يناسبك وسيارة تحملك أما فتح شهية الطمع على مصراعيها فهذا شقاء.

● ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ﴾(١)، سُنَّةٌ لا تتغير لهذا الإنسان فهو في مجاهدة ومشقة ومعاناة، فلا بد أن يعترف بواقعه ويتعامل مع حياته.

● يظن من يقطع يومه كله في اللعب أو الصيد أو اللهو أنه سوف يُسْعِد نفسه، وما علم أنه سوف يدفع هذا الثمن همّاً متصلاً وكدراً دائماً؛ لأنه أهمل الموازنة بين الواجبات والمسلّيات.

● تخلص من الفضول في حياتك حتى الأوراق الزائدة في جيبك أو على مكتبك؛ لأن ما زاد على الحاجة في كل شيء كان ضارّاً.

● ﴿وَٱلطَّيِّبُونَ لِلطَّيِّبَٰتِ﴾(٢)، فالطيّبات من الأقوال والأعمال والآداب والأخلاق والزوجات للأخيار الأبرار؛ لتتم السعادة بهذا اللقاء ويحصل الأنس والفلاح.

● ﴿وَٱلْكَٰظِمِينَ ٱلْغَيْظَ﴾(٣)، يكظمونه في صدورهم فلا تظهر آثاره من السب والشتم والأذى والعداوة، بل قهروا أنفسهم وتركوا الانتقام.

● ﴿وَٱلْعَافِينَ عَنِ ٱلنَّاسِ﴾(٤)، وهم الذين أظهروا العفو والمغفرة وأعلنوا السماح وأعتقوا من آذاهم من طلب الثأر فلم يكظموا فحسب بل ظهر الحلم والصفح عليهم.

● ﴿وَٱللَّهُ يُحِبُّ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾(٥)، وهم الذين عفوا عمن ظلمهم؛ بل أحسنوا إليه وأعانوه بمالهم وجاههم وكرمهم فهو يسيء وهم يحسنون إليه ولهذا أعلى المراتب وأجل المقامات.

● حدد بالضبط الأمر الذي يسعدك، سجل قائمة بأسعد حالاتك، هل تحدث بعد مقابلة شخص معين؟ أو ذهابك إلى مكان محدد؟ أو بعد أدائك عملاً بذاته؟ إذا كنت تتبع روتيناً جيداً، فضعه في قائمتك، تجد بعد أسبوع أنك ملكت قائمة واضحة بالأفكار التي تجعلك سعيداً.

---

(١) سورة البلد، الآية: ٤.
(٢) سورة النور، الآية: ٢٦.
(٣) سورة آل عمران، الآية: ١٣٤.
(٤) المصدر السابق.
(٥) المصدر السابق.

● تعوَّد على عمل الأشياء السارة، بعد تحديد الأمور التي تسعدك أبعدْ كل الأمور الأخرى عن ذهنك، أكد الأمور السعيدة، وانسَ الأمور التي لا تسعدك، وليكن قرارك بمحاولة بلوغ السعادة تجربة سارة في حد ذاتها.

● ارضَ عن نفسك وتقبلها. من المهم جدًّا أن تنتهي إلى قرار بالرضا عن نفسك، والثقة في تصرفاتك، وعدم الاهتمام بما يوجّه إليك من نقد، طالما أنت ملتزم بالصراط المستقيم، فالسعادة تهرب من حيث يدخل الشك أو الشعور بالذنب.

● اصنع المعروف واخدم الآخرين، لا تَبْقَ وحيداً معزولاً، فالعزلة مصدر تعاسة، كل الكآبة والتعاسة والتوتر تختفي حينما تلتحم بأسرتك والنَّاس، وتقدم شيئاً من الخدمات، وقد وصف العمل أسبوعين في خدمة الآخرين كعلاج لحالات الاكتئاب.

● اشغل نفسك دائماً. يجب أن تحاول - بوعي وإرادة - استخدام المزيد من إمكاناتك. سوف تسعد أكثر إن شغلت نفسك بعمل أشياء بديعة فالكسل ينمي الاكتئاب.

● حارب النكد والكآبة. إذا أزعجك أمر، قم بعمل جسماني تحبه تجد أن حالتك النفسية والذهنية قد تحسنت، ويمكنك أن تمارس مسلكاً كان يسعدك ممارسته في الماضي، كأن تزاول رياضة معينة أو رحلة مع أصدقاء.

● لا تبتئس على عمل لم تكمله، يجب أن تعرف أن عمل الكبار لا ينتهي. من النَّاس من يشعرون أنهم لن يكونوا سعداء راضين عن أنفسهم إلاَّ إذا أنجزوا كل عملهم. الشخص المسؤول يستطيع أن يؤدي القدر الممكن من عمله بلا تهاون، ويستمتع بالبهجة في الوقت نفسه، ما دام لم يقصر.

● لا تبالغ في المنافسة والتحدي، تعلم ألا تقسو على نفسك خاصة حينما تباري أحداً في عمل ما بدون أن تشترط لشعورك بالسعادة أن تفوز.

● لا تحبس مشاعرك، كبت المشاعر يسبب التوتر، ويحول دون الشعور بالسعادة. لا تكتم مشاعرك. عبر عنها بأسلوب مناسب ينفث عن ضغوطها في نفسك.

● لا تتحمل وزر غيرك، كثيراً ما يشعر النَّاس بالابتئاس، والمسؤولية، والذنب، بسبب اكتئاب شخص آخر، رغم أنهم براء مما هو فيه، تذكر أن كل إنسان مسؤول عن نفسه، وأن للتعاطف والتعاون حدوداً وأولويات، وأن الإنسان على نفسه بصيرة ﴿وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ﴾[1].

(١) سورة الأنعام، الآية: ١٦٤.

● اتخذ قراراتك فوراً، إن الشخص الذي يؤجل قراراته وقتاً طويلاً يسلب من وقت سعادته ساعات، وأياماً، بل وشهوراً. تذكر أن إصدار القرار الآن لا يعني بالضرورة عدم التراجع عنه أو تعديله فيما بعد.

● اعرف قدر نفسك، حينما تفكر في الإقدام على عمل. تذكر الحكمة القائلة: **«رحم الله امرءاً عرف قدر نفسه»**.

● تعلَّم كيف تعرف نفسك، أمّا الاندفاع في خضم الحياة بدون إتاحة الفرصة لنفسك كي تقيِّم أوضاعك ومسؤولياتك في الحياة فحماقةٌ كبرى، فهؤلاء الذين لا يفهمون أنفسهم، لن يعرفوا إمكاناتهم.

● اعتدل في حياتك العملية. اعمل إن استطعت جزءاً من الوقت للراحة؛ فقد كان الإغريق يؤمنون بأن الرجل لا يمكن أن يحتفظ بإنسانيته إذا حرم من وقت الفراغ والاسترخاء.

● كن مستعداً لخوض مغامرات، الطريقة الوحيدة لحياة ممتعة، هي اقتحام أخطارها المحسوبة، لن تتعلم ما لم تكن عازماً على مواجهة المخاطر، خذ مثلاً بتعلم السباحة بمواجهة خطر الغرق.

● لا قفل إلاَّ سوف يفتح، ولا قيد إلاَّ سوف يفك، ولا بعيد إلاَّ سوف يقرب، ولا غائب إلاَّ سوف يصل، ولكن بأجل مسمّى.

● ﴿ٱسْتَعِينُوا۟ بِٱلصَّبْرِ وَٱلصَّلَوٰةِ﴾(١)، فهما وقود الحياة، وزاد السير، وباب الأمل، ومفتاح الفرج، ومن لزم الصبر وحافظ على الصلاة فبشره بفجر صادق، وفتح مبين، ونصر قريب.

● ما هي الدنيا هل هي الأثواب إن غاليت فيه خدمته وما خدمك، أو زوجة إن كانت جميلة تعذب قلبك بحبها، أو مال إن كثر أصبحت له خازناً، هذا سرورها فكيف حزنها؟!

● كل العقلاء يسعون لجلب السعادة بالعلم أو بالمال أو بالجاه، وأسعدهم بها صاحب الإيمان لأن سعادته دائمة على كل حال حتى يلقى ربه.

● من السعادة سلامة القلب من الأمراض العقدية كالشك والسخط والاعتراض والريبة والشبهة والشهوة.

---

(١) سورة البقرة، الآية: ١٥٣.

● أعقل النَّاس أعذرهم للناس، فهو يحمل تصرفاتهم وأقوالهم على أحسن المحامل فهو الذي أراح واستراح.

● ﴿فَخُذْ مَآ ءَاتَيْتُكَ وَكُن مِّنَ ٱلشَّٰكِرِينَ﴾(١)، اقنع بما عندك، ارضَ بقسمك، استثمر ما عندك من موهبة، وظِّفْ طاقتك فيما ينفع واحمد الله على ما أولاك.

● إن الخيرة للعبد فيما اختار له ربه، فإنه أعلم به منه، وأرحم به من أمه التي ولدته، فما للعبد إلاَّ أن يرضى بحكم ربه، ويفوض الأمر إلاَّ ويكتفي بكفاية ربه وخالقه ومولاه.

● العبد لضعفه ولعجزه لا يدري ما وراء حجب الغيب فهو لا يرى إلاَّ ظواهر الأمور، أمّا الخوافي فعلمها عند ربي، فكم من محنة صارت منحة!، وكم من بلية أصبحت عطية!، فالخير كامن في المكروه!

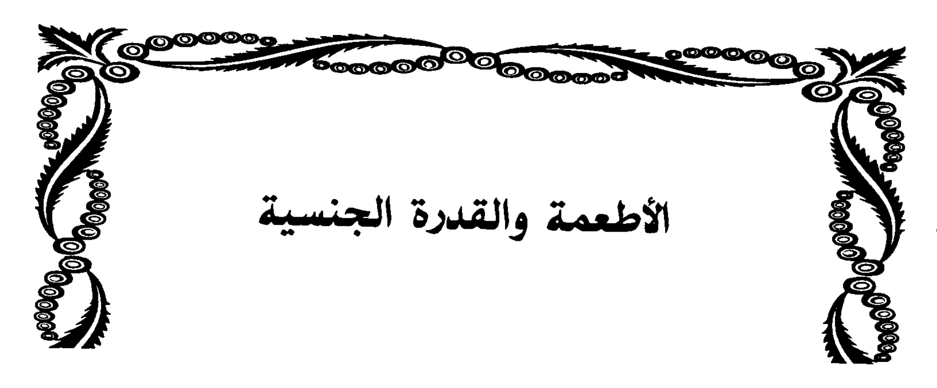


(١) سورة الأعراف، الآية: ١٤٤.

الجزء الثاني

برنامج العناية بجمال العروس والزوجة بالوسائل الطبيعية وما ينشط القدرة الجنسية





الأطعمة والقدرة الجنسية

يقول (ماسترز وجونسون) في كتابهما «الاستجابة الجنسية عند الإنسان»: أن الإفراط في الطعام والشراب أعدى أعداء قدرة المذكر على ممارسة الجنس لا سيما إذا تخطى الإنسان الأربعين من عمره.

لا توجد أطعمة معينة تستطيع في حد ذاتها أن تخلق في الرجل قدرة جنسية. وهذا لا يعني على كل حال أن الطعام الذي يتناوله الإنسان ليس له أي تأثير على قدرته الجنسية.

إن الشيء الذي يسهم في تقوية فحولة الرجل هو تمتعه بصحة جيدة عامة وتحرره من القلق والتعب.

وهكذا يمكن القول بصفة عامة أن الطعام يمكن أن يسهم في تقوية قدرة الرجل الجنسية من حيث أنه يساهم في تحسين صحته العامة.

كذلك فقد لاحظ تقرير (كينسي) تأثير التغذية والصحة العامة كعوامل في تقرير مدى النشاط الجنسي في الرجل، يستدل مما تقدم على أن الإفراط في تناول الأطعمة واحتساء الخمور ربما كان أعظم عائق يقف في طريق الحياة الجنسية النشيطة ولا سيما عند كبار السن.

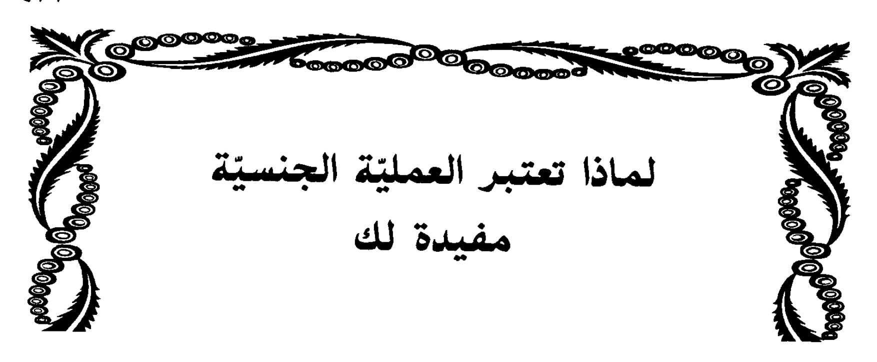
أحاديث عن الإفراط

إن بعض الرجال يفقد الأحاسيس الجنسية جملة بسبب الإفراط في الطعام فإذا استمرت عادة ملء البطون بهذا الشكل الزائد مدة طويلة من الزمن فإن اضمحلال قدرة الرجل الجنسية ورغبته قد يغدو آفة مستديمة. والإفراط في شرب الخمور أخطر على القدرة الجنسية من الإفراط في الطعام الدسم الثقيل.

إن الفيتامينات جميعاً ضرورية لصحة الإنسان العامة. وحدوث نقص ملحوظ فيها يؤذي الجسم ويسيء إلى صحة الإنسان.

وإذا اشتكى جسم الإنسان من علة من العلل كان من الطبيعي أن تضعف قدرته الجنسية لأنها من الوظائف الحساسة في الجسم التي تضطرب بسهولة.





لماذا تعتبر العمليّة الجنسيّة مفيدة لك

تملك كافّة الحيوانات غريزة فطرية للبحث عن شريك لها بهدف التزاوج والتكاثر، لكن الإنسان ربما يكون الوحيد من بين المخلوقات الثدييَّة الذي ترافق فعله البدني عاطفة جيَّاشة، فيوظّف حواسّ البصر والذوق واللمس والشمّ والسمع كشكل من أشكال الإثارة وكوسيلة للاسترخاء والراحة.

عامل «الشعور بالراحة»

للعملية الجنسية منافع عديدة وواضحة، فضلاً عن المتعة الجسديّة التي توفّرها. ومن المعروف أن الإندروفينات - وهي مركبات شبيهة بالهرمونات تتحرّر أثناء الإثارة والجهد البدني - تولّد في الواقع شعوراً بالسعادة في داخلنا. وتكون هذه المفرّجات الطبيعية للألم موجَّهة نحو مواقع معيَّنة في الجسم، وتحديداً نحو النخاع الشوكي والغدة النخامية الموجودة عند قاعدة الجمجمة ونحو الخصيتين، وهي تضفي إحساساً بالاسترخاء وتمنحنا مزاجاً حسناً وحساسية متزايدة لحاسّة اللَّمس.

كلّنا يستمتع بالجنس ويلتذّ بممارسته، لكن هل نعلم في الواقع الفوائد التي يقدّمها لنا!

يدرك جيداً الأشخاص الذين اختبروا فوائد التدليك البارع أن هناك مناطق عديدة في الجسم تكون أكثر إثارة من غيرها - تقع هذه المناطق في الأماكن التي تتواجد فيها مستقبلات الإندورفينات بكثرة. وهذا واحد من أهم الأسباب التي تفسّر لنا لماذا تعتبر عمليّة التدليك والمداعبة من الأمور التي تحفّز العملية الجنسية المُرضية، وتساعد بعض الأشخاص الذين لا يمكن إثارتهم بسهولة في تحرير الإندورفينات «الباعثة على الراحة».

ومن المفيد أن نعلم أن الشوكولا تحتوي على مادة كيميائية تدعى الثيوبرومين

theobromine تعزّز إنتاج الإندروفينات، الأمر الذي يفسّر إلى حدٍّ ما سرّ جاذبيَّتها القوية التي تجعل الناس يُدمنون على تناولها. تستهدف الإندورفينات المستقبلات الأفيونية الموجودة على أغشية الخلايا في الدماغ وذلك لخصائصها القوية في تفريج الألم ومنح شعور بالمتعة. وتتصرَّف الشوكولا في الجسم بنفس الطريقة التي تتصرَّف بها العقاقير المخدّرة، لكن بدرجة أقل. وربما يفسّر ذلك لماذا يستخدم عدد كبير من الأصناف التجارية أسماء وصوراً مغرية في الإعلان عنها.

تنبيه جهاز المناعة

لقد تبيّن أن الممارسة الجنسيّة المنتظمة والمُرضية تعزّز أيضاً إنتاج خلايا مناعية معيَّنة، تُعرف بالخلايا القاتلة الطبيعية، والتي تعتبر من أكثر الخلايا المناعية وفرة في الجسم. ويتم تنبيه هذه الخلايا بواسطة الإندورفينات وأيضاً بواسطة هرمون يدعى الأكسيتوسين oxytocin تفرزه الغدة النخامية الموجودة في الدماغ. وتكون هذه الخلايا القاتلة مسؤولة بشكل كبير على كبح عمل الفيروسات المؤذية والعداوي الجرثومية وتمنع تطوّر بعض الخلايا الخبيثة (مثل الخلايا السرطانيّة)، الأمر الذي يجعل العمليّة الجنسيّة مفيدة أيضاً في درء العلل والأمراض.

خفض الكالوري؟

هناك آراء كثيرة ومتعدّدة حول ما إذا كانت عمليّة الجماع بحدّ ذاتها شكلاً مناسباً من أشكال التمرين البدني أم لا. ورغم أن بعض الوضعيّات الجنسية تتطلّب قدراً لا بأس به من التحمّل والجهد أكثر مما تتطلّبه وضعيات أخرى، فقد تبيَّن أن الممارسة الجنسيّة التي تدوم لفترة عادية تحرق كمية قليلة نسبياً من الكالوري. ويستلزم الوصول إلى تخفيض هام ومعتبر في الكالوري ممارسة الجنس بقوة لعدة ساعات. لكن إذا نظرنا إلى الأمر من زاوية أخرى، نرى أن تقوية عضلات الجسم وزيادة قوة التحمّل وتعزيز صحّة أوعية القلب في قاعة الألعاب الرياضية هي مفيدة أكثر لكي نضمن حياة جنسية سليمة ونشطة في المنزل.

متعة الممارسة الجنسيّة

رغم كلِّ المنافع البدنية للجنس، تبقى مسألة صغيرة أيضاً لها علاقة بالمتعة. فالممارسة الجنسية هي جزء حميم من العلاقة الزوجية تمنح إحساساً بالراحة العاطفية

والجسدية. وتحدث بعض التفاعلات الكيميائية في الجسم تمهّد لحصول هذا الأمر. فعلى سبيل المثال، ترتفع مستويات هرمون الأكسيتوسين بمعدّل ٥٠٠٪ خلال الممارسة الجنسية، التي، إضافة إلى تأثيرها المعزّز للمناعة، تحثّ على النُعاس والاسترخاء بعد الاتصال الجنسي، ما يضمن نوماً هانئاً وعميقاً.

هناك أيضاً مادّة كيميائية تظهر خلال الممارسة الجنسية، تُعرف باسم فينيل الإيثيلامين (PEA)، تولّد شعوراً بالدُوام والابتهاج، وهي مشابهة كيميائياً للأمفيتامين، الأمر الذي يعلّل صفتها الإدمانية. ومن المثير للاهتمام أن هذه المادّة تستخدم في تركيب الكثير من المنبّهات ومضادات الاكتئاب، وذلك لتأثيرها المباشر على تنظيم مستويات الدوبامين (ناقل عصبي يعدّل المزاج)، في الدماغ.

من هذا كلّه نرى كم أن الجنس مفيد لنا لعدّة أسباب، سنتطرق إلى معظمها لاحقاً بمزيد من التفصيل. سنتناول في البداية مسألة التراجع الذي يعتري شهوتنا للجنس ومتى يحدث ذلك، وماذا يمكننا أن نفعل عندما نتعرَّض لمثل هذه المشكلة. ولتحديد العوامل التي يمكن أن تكون قد أثّرت على شهوتك الجنسية.





استبيان
حول الحياة الجنسيّة

اقرأ الاستبيان التالي بعناية، ثم خذ قليلاً من الوقت للإجابة على الأقسام المختلفة. إن المواضيع المدرجة فيه لا تنطبق كلّها على كافّة الأشخاص، وقد تبدو بعض الأسئلة لا صلة لها بك إطلاقاً. ومع ذلك فقد وجدنا أن معظم أشكال الكبت والمشاكل الجنسية ينشأ غالباً عن ائتلاف مجموعة من العوامل العاطفية والجسديّة، وقد تتفاجأ مثلاً عندما تعلم بمدى الدور الكبير المؤثّر للوسط الذي يحيط بنا على صحَّتنا الجنسية الإجمالية، في هذا الاستبيان لا يوجد نظام لتسجيل النقاط - فقد صمِّم بكل بساطة لزيادة وعيك للعوامل المختلفة التي يمكن أن تؤثّر على شهوتك الجنسية ومتعتك، بحيث تدرك أي من الأقسام التالية ينطبق عليك أكثر من غيره.

الصحة العامة واللياقة

يتمنى معظمنا أن يكون بصحة أفضل عما هو عليه الآن، علماً أن درجة اللياقة تتساوى مع درجة قوة الاحتمال والشهوة الجنسية. فكِّر قليلاً بحالتك الصحيّة العامة، فكثير من المشاكل الموجزة هنا له علاقة بتدنّي المناعة.

١ - هل تعاني من حالات زكام وعداوٍ متكرّرة؟

٢ - هل تتناول غالباً مضادّات حيوية لمعالجة هذه المشاكل؟

٣ - هل تعاني من فترات تعب وانعدام في الطاقة بصورة متكررة؟

٤ - هل أنت مصاب بأي نوع من الحساسية أو بعدم تحمّل أنواع من الطعام؟

٥ - هل أنت مصاب بالربو أو حمّى الكلأ أو الإكزيمة؟

٦ - هل تتعرَّض للإصابة بالكدمات بسهولة؟

٧ - هل تلتئم جروحك ببطء؟

٨ - هل تعاني من مشاكل هضميَّة متكرّرة؟

٩ - هل تعاني من صداع أو صداع نصفي (شقيقة) متكرر؟

١٠ - هل تعاني من وجود فطر بين أصابع القدمين أو فطر في المهبل أو التهاب في المثانة؟

الإجهاد النفسي (الكرب)

تتمثَّل أنواع الكرب والإجهاد النفسي بأشكال وأوجه شتّى، وتؤثر في نواحي مختلفة من حياتنا، وبشكل خاص من شهوتنا الجنسية تمعَّن بالأسئلة التالية لتحديد أي نوع من الكرب والضيق يمكن أن يؤثر عليك.

١ - هل تجد صعوبة في الاسترخاء في أوقات فراغك؟

٢ - هل يتعذّر عليك تخصيص بعض الوقت للراحة كل يوم بسبب جدول أعمالك الحافل؟

٣ - هل أنت «على عجلة من أمرك» دائماً؟

٤ - هل تنفّذ عدّة مهام بنفس الوقت؟

٥ - هل أنت ذو طبيعة تنافسيَّة بالفطرة؟

٦ - هل تثور تغضب بسهولة؟

٧ - هل تقلع غالباً عن مزاولة التمارين الرياضية من جرّاء التعب أو العمل الذي لا ينتهي؟

٨ - هل تسافر بالطائرة لمسافات طويلة أكثر من مرَّة في الشهر؟

٩ - هل تعاني من الأرق؟

صحّة القلب:

يتيح لنا القلب المعافى والسليم أن نتمتَّع بممارسة تمارين رياضية صارمة دون أن نشعر بتعب مفرط، ما يمنحنا شهوة ودافعاً قوياً للاتصال الجنسي. لكن لسوء الحظ، تحول أنماط حياتنا وعادات أكلنا دون تمتّعنا بصحة قلبية مثلى. الأمر الذي يسبّب لنا التعب وضيق النَفَس.

١ - هل عانيت من ذبحة قلبية أو من ألم حاد في الأونة الأخيرة؟

٢ - هل تشعر باللهاث جرّاء صعود السلالم؟

٣ - هل أنت أقل لياقة عما كنت عليه سابقاً؟

٤ - هل ضغط دمك أعلى من ١٢٠/ ٧٥؟

٥ - هل تزيد التمارين الرياضية المنتظمة من دقّات قلبك لأكثر من ٢٠ دقيقة؟

٦ - هل تعاني من برودة في اليدين والقدمين؟

٧ - هل تعاني من دورة دموية ضعيفة؟

٨ - هل تعاني من عروق الدوالي (الفاريز) أو من بروز الأوردة؟

٩ - هل تعاني من خفقان القلب؟

١٠ - هل تضيف الملح إلى طعامك؟

ضعف الانتصاب

هناك أسباب عديدة للخلل الذي يطرأ على وظيفة الانتصاب. ويمكن في حالات كثيرة معالجة هذه المشاكل، لكن من الضروري مراجعة الطبيب إذا اتسمرّ هذا الخلل لفترة من الوقت.

١ - هل تجاوزت سن الخامسة والأربعين، إن كان الأمر كذلك، هل أجريت مؤخّراً اختيار المستضد النوعي للبروستات (PSA) للتأكّد من العوامل المساهمة كتضخّم البروستات؟

٢ - هل تبوّل بصورة أكثر مما كنت تفعل من قبل؟

٣ - هل أنت غير قادر على إبقاء عضوك منتصباً لفترة من الزمن؟

٤ - هل تشعر بالإنزعاج أثناء الجماع؟

٥ - هل تعاني من ألم أو إحساس مُحرق عند التبول؟

٦ - هل تلاحظ نقصاً في كمية دفق السائل المنوي؟

السُموم

يؤثر عدد من السموم على شهوتنا الجنسية وحيويَّتنا العامة. وقد تبقى بعض من هذه السموم في أجسامنا لسنوات فتلحق الأذى بنا بتأثيرها السلبي على إنتاج الطاقة.

١ - هل تدخّن أكثر من خمس سجائر في اليوم؟

٢ - هل تحتسي الكحول يومياً؟

٣ - هل كنت مدمناً على تناول العقاقير المخدّرة والاستجمامية لسنوات عدّة؟

٤ - هل تتناول أي أدوية موصوفة؟

٥ - هل توجد حشوات معدنية في أسنانك؟

٦ - هل تقطن في منطقة مزدحمة ومكتظّة؟

٧ - هل أنت معرَّض كثيراً لأدخنة عوادم السيارات ووسائل النقل؟

٨ - هل تعمل في مجال النقل الجوي؟

٩ - هل تعيش في مزرعة أو منطقة زراعية؟

الاضطراب الهرموني

الهرمونات هي مراسيل كيميائية تتحكَّم بوظائف أجسامنا، ويرتبط البعض منها بالعملية الجنسيّة بشكل معقَّد، بحيث يمكن أن يسبّب أي انعدام للتوازن الهرموني تبعات كبيرة على استمتاعنا بالعملية الجنسية.

الإناث

١- هل تتناولين حالياً حبوباً لمنع الحمل؟

٢ - هل تعانين من الأعراض الحادَّة السابقة للحيض (PMS)؟

٣ - هل تلقَّيت أي شكل من أشكال المعالجة للخصوبة؟

٤ - هل عانيت من إجهاض في السنوات الثلاث الأخيرة؟

٥ - هل تتناولين دواء لتنظيم الهرمونات؟

٦ - هل تعانين من ألم في الثديين؟

٧ - هل هناك تاريخ في عائلتك لسرطان الثدي أو المبيض أو الرحم؟

٨ - هل تعانين من عدم انتظام في الحيض أو تعرّضت لانقطاع الطمث في وقت سابق.

٩ - هل تعانين من نموّ كثيف لشعر الجسم؟

١٠ - هل سبق أن أجريت غرسة في الثدي؟

الذكور

١ - هل تعاني من فقدان للشعر أو انحساره عن الجبين؟

٢ - هل ازداد وزنك حول منطقة البطن؟

٣ - هل تعاني من ضعف واضح في الدافع الجنسي عما كنت عيه من قبل؟

٤ - هلا لاحظت أي زيادة غير مبرَّرة في الوزن خلال السنوات القليلة الأخيرة؟

٥ - هل تتناول في الوقت الحاضر دواء لمعالجة ارتفاع الضغط، أو دواء مهدّئاً للأعصاب أو مضاداً للاكتئاب؟

٦ - هل طرأ أي تبدّل على نمو الشعر في جمسك أو وجهك؟

٧ - هل خضعت لأي علاج هرموني (مثل رُقَع التستوستيرون)؟

٨ - هل تناولت دواء ستيروئيدياً لمعالجة الربو أو الإكزيمة أو حالات التهابية أخرى لمدة تزيد على السنتين؟

العوامل الغذائيّة

يلعب النظام الغذائي الجيد دوراً كبيراً في المحافظة على سلامة صحَّتنا، وهو يعتبر أيضاً عاملاً مساهماً في التوازن الهرموني وصحة أوعية القلب وفي تنظيم إنتاج الطاقة التي تقوم، كما سنرى لاحقاً، بدور مهم في تعزيز الرغبة الجنسية.

١ - هل تستهلك كمية كبيرة من اللحوم المصنَّعة الجاهزة التحضير؟

٢ - هل تتناول أطعمة مقليَّة بشكل منتظم؟

٣ - هل تتناول لحماً أحمر كثيراً من مرَّتين في الأسبوع؟

٤ - هل تعاني من إمساك أو انتفاخ في البطن؟

٥ - هل تتناول أدوية مضادة للحموصة لمعالجة عسر الهضم؟

٦ - هل تشرب أكثر من كوي شاي أو فنجاني قهوة في اليوم؟

٧ - هل تشرب الكحول؟

٨ - هل تشعر أحياناً بتطبّل في المعدة؟

٩ - هل نظامك الغذائي غني بمشتقَّات الألبان؟

١٠ - هل تشرب بكثرة المشروبات الغازية المعلَّبة؟

الاكتئاب

هناك درجات مختلفة للاكتئاب لكن لجميعها تأثيراً سلبياً مؤكّداً على الرغبة والشهوة الجنسيّة. وفي الحقيقة، يعتبر الفقدان الواضح للرغبة بالقيام بأي نشاط جنسي من العلاقات الأولى للاكتئاب المنخفض الدرجة.

١ - هل أنت غير واضح بشأن الأهداف في حياتك؟
٢ - هل فقدت الرغبة في إقامة علاقات اجتماعية مع الآخرين؟
٣ - هل تمضي وقتاً طويلاً لوحدك بدون إرادتك؟
٤ - هل تحدّد لنفسك مهاماً تجدها فيما بعد مستحيلة التنفيذ؟
٥ - هل تعاني من اضطرابات في النوم؟
٦ - هل فقدت مؤخراً بعض الوزن أو قلَّت شهيّتك للطعام؟
٧ - هل أصبحت تبكي دون سبب واضح؟
٨ - هل تشعر حالياً بأنك مثقل بهموم الحياة؟

التعب

هناك الكثير من الأسباب غير المفهومة للتعب لكن، إذا اتضح أن هناك أسباباً أخرى معروفة له لم تحدّدها وتعالجها بعد، فقد يكون لها تأثير مباشر على شهوتك الجنسية.
١ - هل تستيقظ صباحاً وأنت لا تزال تشعر بالتعب؟
٢ - هل تسبّب لك التمارين الرياضية الإرهاق حتى وإن كانت تمارين خفيفة؟
٣ - هل تشعر في الوقت الحاضر بأنك أقل همَّة عما كنت عليه من قبل؟
٤ - هل تشعر بالحاجة للإخلاد إلى الفراش بوقت مبكر من الليل؟
٥ - هل تشعر نفسك ثقيلاً في أي وقت من أوقات النهار؟
٦ - هل تفقد تركيزك وانتباهك آخر النهار؟
٧ - هل عانيت مؤخراً من إصابة فيروسية لم تُشْفَ منها تماماً لغاية الآن؟

سكّر الدم

إن كيفية هضم الطعام وامتصاصه هما المفتاح الرئيسي لتوليد الطاقة طوال اليوم. ويعتبر التعب السبب الثاني الأكثر شيوعاً (بعد الكرب) لانعدام الرغبة في ممارسة الجنس، لذلك يشكّل فهم كيفية ضبط السكر في الدم أمراً في غاية الأهمية.
١ - هل تعاني من فترات من التعب طوال النهار؟
٢ - هل تعاني من توق للسكر والكافيين بصورة متكررة؟
٣- هل تشعر غالباً بعطش لا يروى؟

٤ - هل تنفعل أو تغضب بسهولة؟

٥ - هل قدرتك على تحمّل الآخرين ضعيفة؟

٦ - هل تشعر بالتعب في نهاية النهار؟

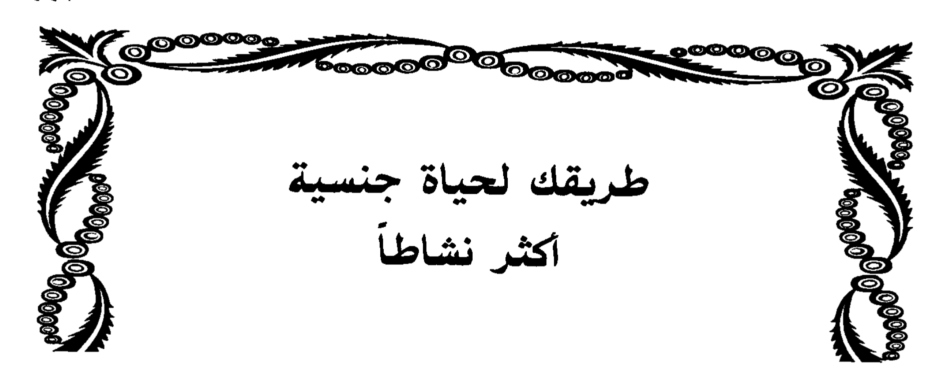
٧ - هل تستيقظ صباحاً وأنت تشعر بحاجة لمزيد من النوم؟

٨ - هل تشعر أحياناً لالدُوار والتشويش؟

٩ - هل أنت عرضة للإغماء؟

١٠ - هل هناك تاريخ للداء السكّري في عائلتك؟





طريقك لحياة جنسية أكثر نشاطاً

أطعمة لتحسين نوعية حياتك الجنسية

من المهم جداً أن نفهم العوامل التي تؤثّر على حياتنا الجنسية. ويعتبر التوازن في هرموناتنا الجنسية العامل الأول، لكن هذا التوازن يرتبط بصورة وثيقة بهرموناتنا الاستقلابية. التي تتحكّم في نموّنا وتجديد خلايانا وفي عمل أجهزة المناعة والهضم والتنفّس فينا.

تعتبر كافة المواد الغذائيّة ضرورية للصحة المثلى رغم أن بعضها أكثر ارتباطاً بسلامة الوظيفة الجنسية من مواد مغذّية أخرى. في هذا القسم من الكتاب سنتعرّف إلى أهمّ هذه المغذيات، إضافة إلى أهمّ المصادر الغنية بها.

توجد بعض المبادىء الأساسية التي ينبغي أن نسعى إلى تطبيقها لتعزيز الشهوة والمتعة الجنسية. فالإستغناء عن اللحوم في نظامنا الغذائي مثلاً أو الإفراط في تناولها سيؤدي بصورة حتميَّة إلى التعب، ولذلك فإنّنا مع تناول القليل من اللّحوم خلال النهار كذلك يعتبر إبقاء متوى السكر في الدم في حالته المثلى أحد الأمور الهامة لزيادة قوة الاحتمال.

هناك أيضاً عامل آخر لا يقلّ أهمية ينبغي أن نهتمّ به، وهو الحدّ من الضرر الطويل الأمد الذي يمكن أن يسبّبه الكرب والإجهاد النفسي على أجسامنا. ويمكن القيام بذلك عبر دعم وتغذية الغدد ذات الصلة بالكرب بالمواد الغذائيّة المناسبة.

تستطلع الصفحات التالية بعض أشكال النقص في مواد غذائيّة محدّدة وتبيّن ما هي أهم الأطعمة اليومية التي يمكن أن نضيفها إلى أنظمتنا الغذائية لكي نتمتّع بحياة جنسية أكثر نشاطاً.

النقص في المواد المغذّية

هناك الكثير من الأعراض التي يمكن أن تشير إلى معاناتنا من بعض أشكال النقص في المواد الغذائيّة، لكن هناك أيضاً بعض المعادن والفيتامينات المهمة جداً يعتبر الحصول عليها ضرورياً لصحة الوظيفة الجنسية والتوالد. أنظر إلى كلّ مجموعة من مجموعات الأسئلة التالية على حدة، فإذا أجبت بـ«نعم» على ثلاثة أسئلة أو أكثر في أي مجموعة، فإنك على الأرجح تعاني من نقص في ذلك المعدن أو تلك المادة المغذّية.

الحديد

- هل تصاب بالتعب والإنهاك كثيراً؟
- هل تعاني من شحوب البشرة؟
- هل تصاب بانقطاع النَفَس كثيراً؟
- هل تشعر بالدُوار بعد بذل مجهود خفيف؟
- هل تلتئم جروحك ببطء؟
- هل تعانين من حيض غزير؟

وظيفته

الحديد ضروري لتكوين مادة الهيموغلوبين في الدم، التي تنقل الأكسجين إلى كل خلايا الجسم لإنتاج الطاقة. وهذه الطاقة ضرورية للإثارة والعملية الجنسية. والحديد أساسي أيضاً لامتصاص الفيتامين C. الذي ينبغي تناوله يومياً، وذلك لعدم قدرة الجسم على تخزينه.

أهم مصادره

الكبدة، اللحم الأحمر، الدجاج الكافيار، الزبيب. الخوخ المجفّف، المشمش، صفار البيض، الحبوب الكاملة، قُرّة العين، السبانخ، البروكولي، الشمندر، البقوليات، رغم أن الجسم يمتص مصادر الحديد ذات الأساس الحيواني بسهولة أكثر من مصادره النباتية.

الزنك

- هل تعانين من علامات التمدّد

- هل تصاب بالتهابات متكررة؟
- هل يحتاج جرحك لفترة طويلة حتى يندمل؟
- هل توجد بقع بيضاء على أظافرك؟
- هل تعاني من صعوبة في تذوّق الطعام؟
- هل تضيف الملح إلى طعامك؟
- هل تعاني من حاسَّة شمّ ضعيفة؟
- هل تجد بعض الروائح كريهة جداً؟
- هل تعاني من مشاكل عُقم؟
- هل تعاني من تساقط مبكر للشعر أو من شَيب سابق لأوانه؟
- هل تعاني من تشوّش أو فقدان للذاكرة؟
- هل أنت معرَّض للإصابة بالإكزيمة أو الصُداف؟

وظيفته

الزنك هو من دون شك المعدن الأكثر أهمية للسلوك الجنسي والخصوبة. فذيل النطفة يتكوّن من الزنك، الأمر الذي يمنحها قدرة كبيرة على الحركة (قابلية السباحة والانتقال) وهو حيويّ أيضاً لإنتاج النطاف وسلامة المني (يوجد في كل قذف 5 ملغ من الزنك تقريباً). والزنك ضروري لتشكيل كافة الأنزيمات المسؤولة عن حاستي التذوق والشمّ اللازمتين للإثارة الجنسية. ويُحتاج إليه بكميات كبيرة عند البلوغ لنموّ الأعضاء الجنسية. وهو أساسي لكل أشكال النموّ والتكاثر.

أهم مصادره

المحار وثمار البحر (وبخاصة الأصداف وأسماك السردين). البيض، الجبنة، لحم الغنم، الدجاج، الديك الرومي، الكبدة، لحم البقر، الأرزّ الأسمر، العدس، الفستق، بذور اليقطين والسمسم، الحبوب الكاملة.

♣ المغنيزيوم

- هل تصاب بتشنجات عضلية؟
- هل تعاني من مشاكل في النوم؟
- هل تجفل (تفزع) كثيراً؟

- هل تعاني من صعوبة في الاسترخاء؟
- هل تعانين من تقلّصات حيضيّة مؤلمة؟
- هل تعاني من ضعف أو تعب أو ألم عضلي؟
- هل ينال منك التعب بسهولة؟
- هل تعاني من القلقِ؟
- هل تعانين من ترقق العظام؟

وظيفته

المغنيزيوم عنصر ضروري لامتصاص الكالسيوم. ومعظم الأنظمة الغذائية الغربية أغنى بالكالسيوم من المغنيزيوم وذلك بسبب الاستهلاك الكثير لمشتقات الألبان. وهذا المعدن ضروري أياً لتوازن الهرمونات الجنسية وتنظيم التقلص العضلي واسترخاء القلب. وهو ضروري لإنتاج الطاقة، لذلك له دور هام جداً في قدرتنا على التحمل الجنسي. وهو حيوي أيضاً للحساسية الجنسية والإثارة والقذف وبلوغ الرعشة.

أهم مصادره

الخضر الورقية، المكسّرات، الجبنة، الموز، حبوب الفطور، الكافيار، ثمار البحر.

الكالسيوم

- هل تعاني من الأرق؟
- هل أنت عصبيٌّ وسريعِ الانفعال؟
- هل تشعر بالتنميل (الخدار) في ذراعيك أو ساقيك؟
- هل تعاني أحياناً من نفضان عضلي؟
- هل لديك مشاكل في الأسنان؟
- هل تعاني من التهاب المفاصل؟
- هل سبق أن عانيت من خفقان في القلب؟

وظيفته

الكالسيوم وهو عضو أساسي لصحة الأوعية القلبية ولقوة العظام ونموّها. وهو يلعب أيضاً دوراً مهماً في النقل العصبي، ما يجعل إحساس اللمس مثيراً. وهو

ضروري للتقلّص العضلي المرافق للانتصاب عند الذكور وللرعشة عند النساء. الكالسيوم هو أيضاً جزء مكوّن لكافة سوائل الجسم.

أهم مصادره

منتجات الألبان، الخضر الورقية، الفاصوليا، الشمندر (البنجر) قُرَّة العين، الخوخ المجفَّف، المكسّرات، الفاكهة المجفَّفة، المحار والسمك الصغير الذي يؤكل بكامله (مثل سمك السردين والبلم الفضّي اللون).

اليود

- هل أنت دائم التعب؟
- هل تعاني من برودة الأطراف؟
- هل تبكي بسرعة؟
- هل تعاني من تورّم وانتفاخ في الجلد؟
- هل تعاني من انتفاخ قليل للرقبة في منطقة الحلق؟
- هل فقدت شهيّتك للطعام؟
- هل قلّ تركيزك وانتباهك؟
- هل ازداد وزنك من دون مبرّر؟

وظيفته

اليود ضروري لتوليد هرمون الثيروكسين المنشّط للغدة الدرقية، وهي العضو الذي ينظّم الاستقلاب وينتج الطاقة ويفرز الهرمونات. يؤدي الضعف في وظيفة الغدة الدرقية بصورة حتمية إلى فقدان الدافع الجنسي.

أهم مصادره

المحار وثمار البحر، العشب البحري الأسمر وغيره من الأعشاب البحرية (وبخاصة الطحالب الزرقاء المخضرَّة)، قُرَّة العين، السلق، اللفت وأوراقه، القرع، البطيخ الأحمر، الخيار، السبانخ والبامية.

السيلينيوم

- هل تعاني من التهابات متكرّرة؟

● هل تلتئم جروحك ببطء؟

● هل هناك تاريخ لمرض السرطان في أسرتك؟

● هل تتعب بسرعة؟

● هل تعاني من مشاكل عقم؟

وظيفته

السيلينيوم عنصر أساسي لجهاز المناعة وللوقاية من العداوي ومهمّ لاستهلاك الأكسجين، الضروري لقدرة التحمُّل. وقد تبيَّن أن له علاقة بتنظيم الدافع الجنسي وبعدد النطاف والخصوبة. وهناك بعض البلدان التي تعاني تربتها من نقص في مستويات السيلينيوم، لذلك تعتبر مكمّلاته ضرورية لتوفير الكميات المناسبة إذا كنت تعاني من ضعف في الدافع الجنسي أو تدنّي الخصوبة.

أهم مصادره

كافة أنواع المحار وثمار البحر، بذور السمسم واليقطين، المكسّرات، الزبدة، الكبدة والكلى.

☘ الكروم

● هل تشعر بالتعب بعد تناول الطعام؟

● هل تتوتر إذا لم تتناول طعامك بأوقات منتظمة؟

● هل تعاني من برودة اليدين والقدمين؟

● هل تشعر أحياناً بالدوار دون سبب واضح؟

● هل تشعر بالعطش دائماً؟

● هل تشعر بحاجة للتبوّل بصورة متكرّرة؟

وظيفته

الكروم عنصر حيوي لكي نستفيد بشكل جيّد من الأنسولين، الذي ينظّم مستويات السكر في الدم، ولتوليد الطاقة بتوصيل الغلوكوز الدائر في الدم إلى الخلايا. وتؤثر الأطعمة السريعة والجاهزةِ بصورة سلبية على مستويات سكّر الدم، ما يرتّب عبئاً متزايداً على البنكرياس لإفراز الأنسولين بكميات متزايدة دائماً. من المنظور الجنسي،

يؤثّر عوز الكروم في النظام الغذائي على مستويات الطاقة ولاحقاً على الدافع الجنسي والشهوة الجنسيّة.

أهم مصادره

منتجات الصويا، الخميرة، الخيار، البصل، الثوم.

الأرجينين

- هل تصاب بالتعب كثيراً؟
- هل تعاني من فقدان للشهيّة أو من شهيّة مفرطة للطعام؟
- هل كان نموّك عند البلوغ بطيئاً؟
- هل تعاني من قذف ضعيف أو غير كاف؟
- هل تشفى بشكل بطيء؟

وظيفته

الأرجينين حمض أميني يستخلص من الأطعمة البروتينية. وهو ضروري لكافة أشكال النموّ والتطور الجنسي ومكوّن رئيسي لرأس النطفة وجسمها، لذلك فهو مهمّ لسلامة إنتاج المنيّ.

أهم مصادره

كافة الأطعمة ذات الأساس الحيواني، مشتقّات الألبان وحبوب الذرة المشوية أو الفوشار (الذي يملك أعلى مستوى للأرجينين النباتي).

تميم الأنزيم Q10

- هل تعاني من تعب مستمر؟
- هل تعاني من خفقان في القلب؟
- هل تتعب بعد ممارسة تمرين رياضي؟
- هل تشعر بدفقات قصيرة من الطاقة متبوعة بالتعب؟
- هل تشعر بالإرهاق عند الاستيقاظ؟
- هل تلهث كثيراً بعد قيامك بمجهود خفيف؟
- هل تعاني من تثاقل في الساقين؟

وظيفته

تميم الأنزيم Q10 مادة مغذّية ضرورية بشكل خاص في المرحلة النهائية لتوليد الطاقة عند المستوى الخلوي. وتحتاج إليه باستمرار كل خلية في جسمنا، حيث توجد معامل الطاقة الصغيرة، التي تنتج وتحرّر الطاقة التي نستهلكها بصورة مستمرّة. وينخفض إنتاج تميم الأنزيم Q10 كلما تقدّمنا في السن، رغم أن حاجتنا إليه لا تتوقف.

أهم مصادره

كافة الأطعمة ذات الأساس الحيواني. الطحالب البحريّة الزرقاء المخضرّة، (كافة الأطعمة الخضراء المصادر النباتية للبروتينات القوية المفعول). السبانخ، السردين، الفستق.

الحموض الدهنية الأساسية

- هل تعانين من جفاف الجلد؟
- هل تعانين من علامات التمدّد؟
- هل تعاني من وجود كدمات أو بقع خلف الذراع؟
- هل تعاني من تقصّف الأظافر أو جفاف الشعر أو تقشر الشفتين؟
- هل تعاني من تغلظ الجلد الموجود على العقبَين؟
- هل أنتِ عرضة للأعراض المزعجة السابقة للحيض؟
- هل ردة فعلك بطيئة؟
- هل تعاني من خلل القراءة؟

وظيفتها

تقسم الحموض الدهنية الأساسية إلى مجموعتين رئيسيَّتين: الحموض الدهنيّة أوميغا - 3، والحموض الدهنية أميغا 6، وهي تعرف «بالأساسية» لأنها تستمدّ من النظام الغذائي. نظراً لعدم قدرة الجسم على صنعها. وهي مسؤولة عن التوازن الهرموني والنقل العصبي وحدّة الحواسّ والحفاظ على طراوة الجلد وتنظيم تخزين الدهن؟

أهم مصادرها

الحموض الدهنيّة أوميغا - 3: السمك وثمار البحر، السمسم، بذور دوّار الشمس واليقطين وزيوتها.

الحموض الدهنيّة أوميغا - 6: الأفوكادو، اليقطين، دوّار الشمس، السمسم، بذور الكتان والقنّب وزيوتها.

الفيتامين A

- هل تضعف قوة نظرك بصورة ملحوظة؟
- هل تعاني من تقرّحات في الفم؟
- هل تعاني من تشقق الشفتين؟
- هل فقدت حاسة التذوق؟
- هل تعاني بصورة متكررة من الزكام والالتهابات؟
- هل تعاني من التهاب الجيوب الأنفية أو من مشاكل في التنفس أو من وجود مخاط زائد؟

وظيفته

الفيتامين A أحد أهم مضادات الأكسدة، له شكلان: البيتا - كاروتين والرتينول. يوجد البيتا - كاروتين في الخضر والفواكه، في حين يوجد الرتينول في المصادر الحيوانية.

يعتبر الفيتامين A أساسياً لصحة العيون وقوة العظام والأسنان، إضافة لأهميته في المحافظة على الأنسجة الطرية. وهو ضروري جداً للصحة الجنسية كمضاد للتأكسد مفيد لصحّة القلب والأوعية القلبية.

أهم مصادره

البيتا - كاروتين: الخضر الورقية الداكنة بما فيها الكرنب والسلق والسبانخ، وقرّة العين، والبروكولي، والبقدونس، والخضر والفواكه الصفراء البرتقالية، بما فيها القرع والشمّام والدراق والبندورة.

الرتينول: كبدة الغنم والبقر، كافة مشتقات الألبان، البيض والسمك الزيتي الدسم.

عائلة الفيتامين B

وتشمل الفيتامينات B3, B2,B1, B12, B6,B5. والكولين

- هل ينتابك التعب في كلّ الأوقات؟
- هل تعاني من الأرق أو العصبيَّة؟

- هل تعاني من حساسية للضوء الباهر؟
- هل شعرك خفيف أو هَدل أو جاف؟
- هل تعاني من نفضات عضلية غير مبرّرة؟
- هل تعاني من جفاف في الجلد أو في الأظافر أو الشفاه؟
- هل جفناك حسَّاسين أو حمراوين؟
- هل تعاني من الاكتئاب؟
- هل تفشل في معالجة الكرب والإجهاد النفسي؟
- هل تعانين من أعراض حادة في الفترة السابقة للحيض (PMS)؟

وظيفتها

إن مجموعة الفيتامينات المعروفة جماعيا باسم عائلة الفيتامينات B المركّبة هي إحدى أهم المواد المنتجة للطاقة، فضلاً عن أهميتها في هضم البروتينات و الكربوهيدرات.

الفيتامين B3

ويعرف بـ «الفيتامين المورّد للوجنتين» وهو يحثّ على زيادة مرونة جدران الشعيرات الدموية، ما يجعلها تتوسَّع وتسمح بتدفّق المزيد من الدم إلى مختلف مناطق الجسم (مثلاً، إلى القضيب لتحفيز الانتصاب). وهو يقوم بذلك عن طريق تحفيز الهستامين (وهو هرمون آخر له علاقة بجهاز المناعة). الضروري لرعشة الجماع.

الفيتامين B6

ويقوم بشكل خاص بدور تنظيمي في وظيفة الهرمونات الجنسية، ويقلّل من إنتاج هرمون البرولاكتين، الذي يُطلق بصورة أساسية لتحفيز درّ اللبن أثناء الإرضاع الطبيعي. ينظم هذا الفيتامين أيضاً مستويات التستوستيرون عند الذكور، وتشيع أعوازه في الرجال في سنوات إياسهم.

الكولين

(لا يعتبر بالمعنى الحرفي فيتاميناً، لكنه يحسب كذلك لعلاقته الخاصة بمجموعة فيتامينات B) وهو طليعة الأسيتيل كولين. الناقل العصبي الضروري لنقل النبضات

العصبية. لذلك هو مهم في تعزيز مستويات الطاقة ورعشة الجماع وفي توليد عامل «الشعور بالراحة».

أهم مصادرها

الحبوب الكاملة (وبخاصة الأرز الأسمر) وحبوب الفطور، القطاني، المكسّرات، خلاصة الخميرة، اللحم، السمك، البيض، مشتقّات الألبان، الأفوكادو، الكريما، أنواع الفطر والبروكولي.

الفيتامين C

- هل تعاني كثيراً من حالات الزكام والالتهابات الصدريّة؟
- هل تعاني من ضعف في البشرة أو من بشرة مطاطيَّة رخوة؟
- هل تعاني من نزف منتظم في اللثة؟
- هل تتعرَّض للكدمات كثيراً؟
- هل تعاني من نزف في الأنف؟
- هل تندمل جروحك ببطء؟
- هل تعاني من مشاكل في الشرايين والأوردة، كعروق الدوالي مثلاً؟
- هل أنت من المدخّنين؟
- هل تتعاطى الحكول؟

وظيفته

الفيتامين C فيتامين مهم لزيادة حجم السائل المنوي ولضمان عدم تكتل النطاف بعضها مع بعض.

وهو يملك أيضاً القدرة على تحسين الدافع الجنسي وتقوية الأعضاء الجنسية عند الرجل والمرأة معاً.

أهم مصادره

توت العلّيق، الفرامبواز، الفريز، (الفراولة)، الفاكهة الحمضيَّة. الكيوي، المانغا، البابايا، التين، البطاطا، الفليفلة الخضراء، البروكولي، الشمندر، الخضر البرعمية مثل براعم الفاصوليا والفصفصة.

الفيتامين E

- هل يعاني جلدك من الجفاف وقلّة المرونة؟
- هل تعاني من تصبّغات جلديّة مختلفة؟
- هل تندمل جروحك ببطء؟
- هل تعاني من تقلّصات عضليّة متكرّرة في ساقيك؟
- هل تصاب باللهاث كثيراً؟
- هل تعاني من مشاكل قلبية وعائية كالذبحة مثلاً؟
- هل تعاني من ارتفاع مستوى الكولستيرول؟
- هل تصاب بالكدمات كثيراً؟
- هل تعاني من احتباس السوائل؟
- هل تشرب الكحول؟
- هل لديك علامات على الشيخوخة المبكرة؟

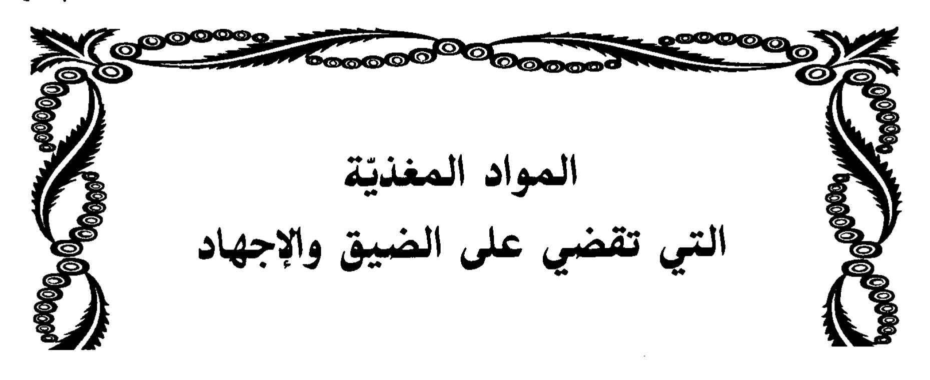
وظيفته

الفيتامين E مادة مغذّية مهمة يعمل بالترافق مع الفيتامينC كمضاد تأكسد فعَّال، فيحمي القلب والمنظومة القلبية الوعائية ويحافظ على الشعر والجلد والأنسجة الداخلية. وهو معروف بخصائصه الشافية للجلد حيث يدخل في تركيب الكثير من مستحضرات التجميل الخاصة بالبشرة. من ناحية ثانية، تشكّل الطبيعة القوية الداخلية الواقية للفيتامينE جانباً كبير الأهمية لضمان الصحة الجنسية والنشاط.

أهم مصادره

كافة الخضر الورقية الخضراء، بما فيها البروكولي وقرَّة العين والسبانخ والبقدونس والكرنب والأفوكادو (الذي يحتوي على أعلى مستوى للفيتامين E) الأرز الأسمر، المكسّرات وزيوتها، دقيق الشوفان، حبوب القمح.





المواد المغذيّة
التي تقضي على الضيق والإجهاد

لقد رأينا كيف إن الإجهاد النفسي يحدّ من كفاءة الجهاز الهضمي ويخفّض فعلياً امتصاص كافة المواد المغذّية. ويستنفد الضيق المفرط أو المتكرر ثلاث مواد مغذيّة أساسية في الجسم، تعتبر ضرورية على وجه التخصيص (وليس الحصر) لدم الغدتين الكظريتين، وتسبب الأعواز في أي من هذه المغذيات أو في كلها إلى مزيد من الإجهاد النفسي، وتصبح بالتالي الغدتان الكظريتان أكثر إنهاكاً بدونها.

الفيتامين C

أعراض النقص: تقرّحات في الفم، زكام، تشقّق الشفتين، جفاف الجلد.

متوفّر في: الفليفلة الحلوة. البروكولي، العنب البرّي الأحمر، الكيوي، البطاطا، البطيخ الأحمر.

الفيتامين B3

أعراض النقص: اكتئاب، خمول، حدّة الطبع.

متوفّر في: الخضر الورقية الخضراء، الأرزّ، الفول السوداني، بذور القمح.

المغنيزيوم

أعراض النقص: نفضان عضلي، أرق، حدة طبع وهيوجية، فقد القدرة على التركيز.

متوفّر في: الحبوب الكاملة، المكسّرات، الخضر الورقية الخضراء، كافة الفاكهة.



الاكتئاب

يحدث الاكتئاب depression بأشكال عديدة. فهناك الاكتئاب السريري والاضطراب الثنائي القطب (المعروف بالاكتئاب الهَوَسي) والاكتئاب الأحادي القطب والاضطراب العاطفي الموسمي (SAD) والاكتئاب الجزئي dysthymia، الذي يعتبر أكثر أشكال الاكتئاب انتشاراً.

يتألّف الاكتئاب الجزئي من ذوبة واحدة أو نوبات متكرّرة، لا تضعف الجسم كثيراً، لكنها تكون مسؤولة عن أحاسيس الاكتئاب والحزن والقلق والإحباط. وهذه الأعراض الكثيرة الشيوع تكون مرتبطة أحياناً بحدث معين أو فصل معين، أو قد تحدث دون سبب ظاهر. والأشخاص الذين يعانون من هذا النوع من الاكتئاب لا يخضعون عادة لأيّ معالجة طبيَّة، لأن أعراضهم تكون غير حادّة رغم أنها تؤثر تأثيراً واضحاً في نوعية حياة الشخص. ومن الأعراض الشائعة للاكتئاب تغيُّر الشهيَّة، عادة عدم الاكتراث للطعام. الذي يمكن أن يتفاقم أكثر ويتحوّل إلى شكل من أشكال الأعواز التغذوية.

ما الخلل الذي يمكن أن يحدث؟

الأعراض

تتفاوت أعراض الاكتئاب من شخص إلى آخر، لكنها تشمل عموماً:

- تغيّرات في عادات الأكل (عادة فقدان للشهيَّة وأحياناً نهم شديد للطعام).
- تعب.
- قلّة الاكتراث بالهوايات وأشكال اللّهو المعتادة
- عصبيّة وحدّة في الطباع.
- شعور بالفراغ.
- قلق أو نوم متقطّع، والاستيقاظ باكراً.

الجنس والاكتئاب

إن فقدان الرغبة في ممارسة الجنس هو أحد أكثر أعراض أنماط الاكتئاب شيوعاً. وقد وجدت إحدى الدراسات التي أجريت في الولايات المتحدة الأميركية أن ٣٣٪ تقريباً من مجموع الأشخاص موضوع الدراسة قد أفادوا أنهم فقدوا رغبتهم بالجنس خلال سنة محدَّدة، لكن الرقم كان أعلى من ذلك بكثير بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، حيث تجاوز النسبة ٧٠٪، الأمر الذي يفسّر الرابط القوي بين الشهوة الجنسية وطبيعة المزاج. ومع أن هذا الرقم يتعلّق فقط بالأشخاص الذين لم يتلقّوا أي معالجة طبيّة، إلا أن ثمة رابطاً أيضاً بين بعض أنواع الأدوية المعروفة وفقدان الرغبة الجنسية. فهناك العديد من الأدوية المضادّة للاكتئاب التي لها تأثير جانبي معروف في تثبيط الرغبة الجنسيّة وإضعاف الأداء الجنسي رغم أنها تقوم بعملها جيداً في التخفيف من حدّة الاكتئاب.

ومن الشائع عند الرجال المصابين بالاكتئاب عدم القدرة على تحقيق الانتصاب أو بلوغ ذروة النشوة، في حين أن فقدان الشهوة الجنسية وعدم الوصول لهزّة الجماع عند النساء المصابات بالاكتئاب يكونان أكثر حدوثاً وتواتراً. لكن هذه المسألة تتعقد أكثر بسبب الاعتقاد بأن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب والتي لم تعد توصف كثيراً في هذه الأيام تزيد الرغبة تجاه الجنس، لكن يمكن أن تسبّب في نفس الوقت حالة من الانتصاب المستمرّ والمؤلم المعروف بالقُسُوح priapism في الحالات الشديدة.

ورغم هذه التأثيرات والشذوذات الجانبية المحتملة، يلعب الطعام الذي يتناوله الإنسان دوراً أساسياً في تغيير شعوره وحالته النفسية، وقد استطاع كثير من الأشخاص التخلّص من بعض أعراض الاكتئاب عندما قاموا باتباع نظام غذائي أفضل، انعكس فيما بعد بشكل إيجابي على شهوتهم الجنسية. ولأن الاكتئاب يؤثر في الإحساس الذاتي للشخص، فإن أي تخفيف له سيحسّن من هذا الاحساس، ويجعل المرء أكثر شهوانية، لكن إذا كنت تعاني من شعور مستمرّ بالاكتئاب فمن الحكمة دائماً أن تستشير الطبيب المختصّ.

أطعمة تعدّل المزاج

في الوقت الذي لا نفترض فيه أن تناول أي نوع من أنواع الطعام سيخفف حُكماً من وطأة الاكتئاب، إلا أن هناك روابط مثيرة للاهتمام بين بعض أنواع الأطعمة التي نتناولها بقصد الراحة وبين بعض مسبّبات الاكتئاب.

تشمل الآلية التي تتعزّز بموجبها الناقلات العصبية الموجودة في الدماغ مادة تسمّى التريبتوفان، وهو حمض أميني مسؤول أيضاً على تحفيز النوم فعندما نتناول الكربوهيدرات (سواء كانت بسيطة أم مركّبة)، فإنها تكبت مجموعة من الحموض الأمينية التي تتنافس فيما بينها لعبور حاجز الدماغ - الدم - ولا يسلم من هذا الكبت نسبياً إلا التريبتوفان الذي يتمكّن من العبور إلى داخل الدماغ، حيث يعمل كمادة طليعية للسيروتونين - الذي تكون لمستوياته وحدها علاقة مباشرة بحدوث الاكتئاب.

ومن المعروف أن تناول طعام سكّري، ككوب من مثلّجات الأيس كريم مثلاً، يمكن أن يرفع الروح المعنوية، مع أن «لذة الممنوع» ليست وحدها التي تساعد في تحسين المزاج. وفي الحقيقة ترتفع مستويات السيروتونين عند تناول الكربوهيدرات، ويعتقد أنه كلّما ارتفعت مستويات السكر في الدم، ازدادت سرعة عمل هذه الآلية. ومع ذلك، فإن الرابط بين السيروتونين وهرمون التستوستيرون يعني على الأرجح أن أي طعام يرفع من مستويات السيروتونين يمكن أن يخفّض بقوة من مستويات التستوستيرون عبر مسار الدوبامين.

يعمل الدوبامين كناقل عصبي ويتطلّب تركيبه مادة البروتينات. ويوضّح هذا الحاجة إلى تناول تشكيلة متنوّعة من الطعام - القليل من كل مجموعة طعام، للمساعدة في حفظ المزاج جيّداً ومقاومة الاكتئاب.

المواد المغذّية المنشّطة والمنعشة

تتميَّز مجموعة الفيتامينات B بأهمية خاصة في تحسين المزاج - وبخاصة الفيتامين B6، الذي يدخل في تركيب السيروتونين، والفيتامنين B9 (حمض الفوليك) وB12 الضروريين لتركيب الدوبامين، وقد تبين أن مستويّات الفيتامين B3 تكون منخفضة لدي الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب، ويعتقد أن زيادة مستويات هذه المادّة المغذّية الذوّابة في الماء يمكن أن تقاوم الكآبة والضيق النفسي.

كذلك يشترك معدنا الزنك والمغنيزيوم بفعَّالية في معالجة أمر الاكتئاب. فالمغنيزيوم ضروري لإنتاج الدوبامين، ورغم أن الزنك لا يشترك مباشرة في تركيب هذا الناقل العصبي، إلاّ أن انخفاض مستوياته له علاقة بحدوث الاكتئاب. ويعتقد أن الاكتئاب الذي ينتاب الأم بعد الولادة له علاقة بمستويات الزنك، حيث ينتقل الكثير من هنا المعدن من جسم الأم إلى جنينها عبر المشيمة مباشرة قبل أيام قليلة من الولادة، ويُعرف عن الزنك أيضاً أنه معدن «النمو» لأنه مسؤول بدرجة لا بأس بها عن تعزيز هذا النشاط

الفيزيولوجي ويزداد انخفاض مستويات الزنك عند الأمهات المرضعات بسبب تركّز عنصر الزنك في اللّبأ، وهو سائل لبني مصفرّ يخرج من ثديي الأم قبل إدرار الحليب بعد الولادة مباشرة.

وقد تبيَّن أيضاً أن معدن السيلينيوم يكون منعدماً تقريباً في بلازما دم الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب. وتحمي خصائص هذا العنصر المضادة للتأكسد من التأثير الضارّ للسموم العصبية، كالزئبق مثلاً، الذي يوجد في حشوة الأسنان.

الاكتئاب والحساسيات تجاه الأطعمة

ازداد انتشار أشكال الحساسية (الأرجيّة) تجاه الأطعمة في السنوات الأخيرة. وقد بذل العلماء الكثير من الجهد والبحث نتيجة هذه الزيادة، رغم معرفتهم أن معظم الأرجيات عامة تعود إلى «عدم تحمّل» intolerance للطعام وتنطوي الحساسية تجاه الأطعمة عادة على ردّ فعل سريع من قبل جهاز المناعة، أما عدم تحمّل الطعام فهو صعب الملاحظة وتأخذ تأثيراته طابعاً تراكمياً عادة. من الناحية النظرية، يمكن أن نعاني من عدم تحمّل لأي نوع من أنواع الطعام، لكن الطعام الأكثر شيوعاً الذي يسبّب ذلك هو القمح ودقيق القمح. ويستخدم هذان المكوّنان في ضروب مختلفة وكثيرة من الأطعمة، كالخبز والمعكرونة والحلويات والأطعمة الجاهزة.

إذا كنت تعاني من أي نمط من أنماط الاكتئاب فإننا ننصحك بتجنّب كل مصادر القمح مدّة شهر على الأقل ومن الصواب أن تبحث الأمر مع اختصاصي متمرّس في التغذية للتحقّق من مستوى القمح في غذائك الحالي وتحديد بدائل عملية مستساغة.

إرشادات تغذوية للتخفيف من الاكتئاب

١ - تناول قليلاً من الطعام في كل مرَّة لكن بشكل متكرّر حتى تحسّن مستوى سكر الدم.

٢ - لا تتبع أنظمة غذائية «غنية جداً بمادّة غذائيّة واحدة فقط» (كالأنظمة الغذائية الغنية بالبروتين أو بالدهن أو بالألياف). وبدلاً من ذلك تناول القليل من كل مجموعة طعام في كل وجبة رئيسية ووجبة خفيفة لتضمن مدخولاً عالياً من كلّ المواد المغذّية الضرورية.

٣ - تناول أطعمة من مختلف الضروب والأنواع.

٤ - تجنّب تناول المنبّهات مثل الكافيين، لأنها تخفّض من سرعة امتصاص الفيتامينات B الحيوية.

٥ - تجنّب الكحول، لأنه سكّر بسيط يقلل من امتصاص المعادن، خصوصاً المغنيزيوم، ويخفّض أيضاً من امتصاص المغذّيات في القولون.

٦ - تجنّب القمح ودقيق القمح، لأن الاستهلاك المفرط من هذا الطعام يؤثّر سلباً على امتصاص المغذّيات في الأمعاء الدقيقة والغليظة.

تشمل الحساسية تجاه الأطعمة ردّ فعل سريع من قبل جهاز المناعة، أما عدم تحمّل الأطعمة فهو صعب الملاحظة وتأخذ تأثيراته طابعاً تراكمياً.

التعب

وظيفة الغدة الدرقية

كما رأينا سابقاً، فإن الغدة التي تنظّم سرعة الاستقلاب وتوليد الطاقة في الغدة الدرقية، التي تقع أسفل العنق قرب تفاحة آدم (الحردقة). تحرّر الغدّة النخامية الموجودة في الدماغ هرموناً يحفّز الغدة الدرقية لكي تُسرع في إنتاج هرمون الثيروكسين الذي ينظّم بدوره الاستقلاب الخلوي. ويؤدي الضعف في الوظيفة الدرقية إلى نقص في الطاقة وإلى تراجع في الشهوة الجنسية، لذلك من المفيد القيام بفحص وظيفة هذه الغدة إذا طرأت زيادة حديثة على الوزن مترافقة مع ضعف في الرغبة الجنسية والأداء الجنسي. ومن المهمّ أن نعلم، أن التبدّل المفاجىء للحيض عند النساء يمكن نسبته إلى تراجع في عمل الغدة الدرقية أكثر منه بيّنة على بدء انقطاع الحيض، لذلك من المفيد أولاً فحص عمل هذه الغدة قبل التوجه نحو المعالجة البديلة بالهرمونات hormone replacement therapy. إضافة إلى ذلك، يترافق ضعف الوظيفة الدرقية مع هبوط في ضغط الدم، الأمر الذي يقلّل من تدفق الدم نحو الأعضاء الجنسية عند كلّ من الذكور والإناث، ما يؤدي لاحقاً إلى تناقص وتيرة الانتصاب وتراجع القدرة على بلوغ هزّة الجماع.

منبّهات الغدة الدرقية ومثبّطاتها

فيما يلي قائمة بالأطعمة الغنية بعنصر اليود، الذي يعتبر ضرورياً للغدة الدرقية حتى تنتج هرمون الثيروكسين: عشب البحر الأسمر وغيره من الأعشاب البحرية، الطحالب

الزرقاء المخضرّة، المحار وثمار البحر، السلق، الكرنب، اللفت وأوراقه الخضراء، القرع، البطيخ الأحمر، الخيار السبانخ والبامية.

أما الأطعمة التي تثبّط عمل الغدة الدرقية فهي موجودة أساساً في خضر فصيلة الصليبيّات brassica. وتحديداً في البروكولي والقنّبيط والملفوف الامتناع عنها تماماً، لما تحتويه من مواد مغذّية مهمة لوظائف الجسم الأخري.

مشاكل القلب والأوعية القلبية

لا يزال مرض القلب السبب الرئيسي للموت المبكّر في العالم الغربي، وهناك أشكال عديدة للمشاكل التي تصيب القلب بدءاً من انخفاض ضغط الدم إلى الذبحة القلبية.

وتعتبر سلامة القلب ومنظومة الأوعية القلبية شرطاً ضرورياً للمحافظة على قوّة الاحتمال والشهوة الجنسية القويّة. فمثلاً يؤدي انخفاض ضغط الدم إلى نوع من التعب الخفيف أو المعتدل، وقد يؤدّي إلى فقد القدرة على إبقاء الانتصاب أو حتّى التهيّج أساساً. وبصورة معاكسة، قد يسبّب ارتفاع ضغط الدم مشكلة خلال الممارسة الجنسية لأن ضغط الدم الطبيعي يرتفع أصلاً أثناء العملية لضمان زيادة تدفق الدم نحو الأعضاء الجنسية، وفي الحالات الحادّة لفرط ضغط الدم، يمكن أن يؤدي النشاط الجنسي إلى الخفقان أو الذبحة القلبية أو آلام في الصدر.

وتصلّب الشرايين حالة مَرَضية يصعب فيها على الدم التدفق خلال الشرايين بسبب تراكم اللويحات الشريانية. وهذا التراكم يسبّبه ارتباط جسيمات الكولستيرول الفائضة في الدم مع توضّعات الكالسيوم والتصاقهما على جدران الشرايين. ويترافق التصلّب عادة مع ارتفاع في ضغط الدم وقد يؤدي في الحالات الحادة إلى منع وصول الدم إلى الأطراف. ومن المحتمل أنه يثبّط تدفّق كمية كافية من الدم نحو الأعضاء الجنسية للذكور والإناث، الأمر الذي يقلّل من الحساسية ويضعف الإثارة الجنسية.

وقد تبيّن من خلال تجارب عديدة أن الفيتامينين C وE المضادين للتأكسد يحميان الشرايين من هذا الخطر. لذلك فإن تناول كمية وافرة من الثمار العنبيّة والفاكهة الحمضية والبطيخ الأحمر، بالإضافة إلى الأفوكادو والمكسّرات الطازجة والبذور ولباب (أجنّة) القمح، يساعد في إغناء الجسم بهذين الفيتامينين ويحفظ صحة القلب وسلامته.

خلل وظيفة الانتصاب

يعتقد أن الخلل الوظيفي للانتصاب عند الذكور يؤثر على نحو ٣٠ مليون رجل في الغرب في وقت من الأوقات. ورغم هذا الانتشار الواسع للمشكلة، فإنها نادراً ما تناقش، شأنها في ذلك شأن المشاكل الجنسية الأخرى.

لكن المسألة أصبحت موضع تداول ونقاش أكثر بعد ظهور عقّار الفياغرا Viagra الذي حظي بشعبية واسعة، رغم أن الأطبّاء يفضّلون عموماً كشف النقاب عن السبب الكامن وراء عدم الانتصاب ومعالجته، والعمل على إعادة التوازن للجسم بحيث لا يتكرر الأمر ثانية. وهناك عدد من البدائل الطبيعية للفياغرا قد يفضلها بعض الناس عن غيرها.

ومن الأسباب المحتملة للخلل الذي يصيب وظيفة الانتصاب، الاضطرابات الوعائية، والاضطرابات العصبية وعدم التوازنات الهرمونية (عوز التستوستيرون)، والداء السكّري، والكحول والمخدّرات.

الآلية

لكي نفهم التفاعل بين عمليّة التغذية ووظيفة الانتصاب ينبغي أن ندرس الآلية التي يتحقّق من خلالها الانتصاب ويستمرّ في البداية تنطلق إشارات مثيرة من الدماغ، فيزداد تدفّق الدم إلى القضيب، الأمر الذي يجبر نسيجه الشبيه بالإسفنج على التمدّد والانتفاخ. يسبّب هذا التمدّد ضغطاً على الأوردة البالغة الصغر التي تعمل عندئذ كالسّدادات، بحيث تمنع ارتداد الدم إلى الوراء، ما يجعل نسيجه يحتقن بالدم. وعندما تقلّ مسبّبات الإثارة، تنفتح الأوردة ببطء، وتسمح للدم بمغادرة النسيج فيعود ثانية إلى رخاوته.

من الواضح كما رأينا أن نجاح هذه الآلية يعتمد بشدّة على تدفق الدم، لذلك فإن تزايد الدم إلى القضيب يحسّن من انتصابه. لكن تدفق الدم غالباً ما يكون عرضة لتأثيرات أخرى كتصلّب الشرايين الذي يتفاقم خاصة مع تقدّم السنّ. ومن شأن ذلك أن يؤثر على أي جزء من مجموعات الشرينات والشعيرات الدموية التي تكوّن المنظومة الوعائية القلبية. تبدأ هذه الحالة المرضية بفعل تأثير جزيئات مخرّبة تسمى: «الجذور الحرَّة» free radicals، التي تسبّب بعض الأذى لبطانة الشرايين. ونتيجة لذلك، يسعى الجسم لترميم التلف الناتج عن طريق تغطية المنطقة المصابة

بمادّة لويحيَّة لزجة تلتصق بالشريان الأمر الذي يسبّب تضيّق محيطه الداخلي فيقلّ تدفق الدم نحو المنطقة المصابة - وهي المنطقة التناسلية في حالة الوظيفة الانتصابية للقضيب.

دعم الجسم بالموادّ المغذّية

تتميّز الأطعمة التالية بخصائصها المضادة للتأكسد:

الفاكهة

التفّاح، الأفوكادو، الكيوي، البندورة، المشمس، الموز، الإجاص، العنب البري، التين، الكشمش، الأسود، الفريز، الليمون الحامض.

الخضروات

البطاطا، الحمّص، الفاصوليا، الهليون، القرع، الكرنب، الجزر، البصل والثوم، قرّة العين، البطاطا الحلوة، أعشاب البحر، الشمندر.

أطعمة أخرى

البندق، دوّار الشمس، بذور السمسم، واليقطين، البقدونس، الديك الرومي، الفستق السوداني (نيء) ثمار البحر (بما فيها التونة والسلمون)، الدجاج، الحبوب (الدخن، الشوفان، الكينوا quinoa الجاودار، الشعير).

تم مؤخراً تحديد مركّبات أخرى لها خصائص قوية كمضادات تأكسد. وتضم هذه المركّبات الفلافانولات والبروأنثروسيانينات وأشباه الكاروتينات (مثل الليكوبن، أحد مكوّنات البندورة) والكاتيشينات، وباستثناء الكاتيشينات التي توجد في الشاي، فإن بقية المركّبات موجودة في الفاكهة والخضر.

البدائل الطبيعية لعقّار الفياغرا

الجنسنغ السيبيري

من المعروف عن هذه العشبة أنها تزيد من إنتاج العسل في النحل ومن تعداد الحيوانات المنوية في الثيران ومن إدرار الحليب في البقر. وقد جرت أبحاث كثيرة حولها كمعزّز للطاقة وكوسيلة لزيادة التحمل يستفاد من الجنسنغ أيضاً في مقاومة الضخامة الحميدة للبروستات.

اليربا متّة

إن موطن هذا الشاي العشبي، الذي يصنع من لحاء شجرة البهشيَّة الأميركية (llex paraguariensis)، هو الباراغواي، وهو غني بالمعادن والفيتامينات (وخصوصاً الفيتامين C). وتتجلّى فائدته الرئيسية في دعم الغدّتين الكظريّتين خلال فترات الإجهاد المطوّل والمزمن المعروف بتأثيره السلبي على إنتاج التستوستيرون. ومع أن عشبة اليربا متّة yerbe Mate خالية من الكافيين بنسبة ٩٧.٧٪، إلا أنها تحوي مقادير قليلة منه وتعمل بالتالي كموسّع للأوعية، وتساعد على تدفق الدم بفعَّالية. تنبّه هذه العشبة أيضاً الغدَّتين الكظريّتين اللتين تعززان الطاقة لفترة قصيرة.

يوهمبي (يومبي)

تتميَّز هذه المادة بأهمية خاصة ربما لأنها واحدة من أكثر الأدوية الطبيعية فعَّالية في معالجة الخلل الوظيفي للانتصاب. واليوهمبي yohimbe هو لحاء شجرة إفريقية تنمو في زائير والكاميرون. يحتوي اللحاء على موادّ تزيد من دفق الدم الشامل نحو المنطقة التناسلية، ولذلك له أثر مفيد على تحسين قوة الانتصاب والقذف اللاحق. إضافة إلى ذلك، يُعرف عن اليوهمبي أنه يحثّ على إنتاج الأدرينالين والنوردأدرينالين، اللذين يعزّزان الإثارة بشكل عام.

وقد ثبت فعّالية اللحاء في التجارب السريرية، رغم وجود بعض الدراسات الحديثة التي تدحض منافعها الكامنة. ومع ذلك فاستعمالها شائع جداً اليوم ويعطي نتائج ممتازة كما أفاد من استخدمها، لكن تبيَّن أن استعمالها الطويل الأمد يزيد من فرط ضغط الدم، لذلك ينبغي تناول هذا المادّة بحذر إذا كنت تعاني من ارتفاع في ضغط الدم. كذلك يمكن أن تسبب هذه المادة السكتة الدماغية عند الأشخاص المعرّضين لها بالإضافة إلى تأثيرات جانبية كالصداع والقلق واحمرار الوجه. وقد منع بيع اليوهمبي في بريطانيا إلا من قبل الصيدليات المسجَّلة وتحت إشراف الصيدلي. ويتوفر هذا اللحاء في بعض البلدان الأوروبية وفي الولايات المتحدة الأميركية، على شكل كبسولة أو شاي عادة، لكن ينبغي توخّي الحذر عند استعمالها.

برزت الفعّالية النسبية لهذه العشبة من خلال الاستعمال الواسع لعقار هيدروكلوريد اليوهمبي، الذي كان يوصف في الولايات المتحدة لمعالجة الخلل الوظيفي لعملية الانتصاب قبل ظهور عقار الفياغرا.

الفُشَّاغ

الفُشَّاغ sarsaparilla (Smilax reglili) جنبة معترشة تحتوي على مركَّبات شبيهة بالهرمونات تشكّل الأساس لعدد من الهرمونات التركيبية، وبخاصة هرمون التستوستيرون، الذي غالباً ما يفتقر إليه الرجال الذين يعانون من صعوبات الانتصاب.

السَبَال المنشاري

السَبَال المنشاري (serenoa repens) شجرة نخيل موطنها الأصلي جزر الهند الغربية، تستخدم مستحضراتها على نطاق واسع في محاربة التهاب غدة البروستات وتضخّمها. ويعتقد أنه يحتوي على موادّ تنظّم التنبيه الهرموني لهذه الغدة، الأمر الذي يقلّل من فرط التنبيه. يستخدم السبال المنشاري بكثرة ولم يبلَّغ إلا عن القليل من تأثيراته الجانبية (هذا إن وجدت)، وقد استخدم بنجاح ملحوظ في معالجة حالات التضخم الحميد للبروستات.

الإستروجينات النباتية الواقية

الإستروجينات النباتية مركَّبات شبيهة بهرمونات الإستروجين توجد في أطعمة معيَّنة تملأ مواقع مستقبلات الإستروجين في بعض أنسجة الجسم وتعمل على زيادة العدد الكلي للاستروجينات المنتشرة فيه. وتفيد الأطعمة التالية التي تحتوي على هذه الإستروجينات في التقليل من خطر ترقّق العظام وتزيد الشهوة الجنسية وتضبط الوزن خلال فترة الإياس (انقطاع الحيض).

بذور الكتّان، منتجات الصويا، الشَّمار، الشوفان، بذور دوّار الشمس، بذور اليقطين، الكرفس، الشعير، بذور السمسم، بذور الخشخاش، البصل الأحمر، الأرز الأسمر، العنب الأحمر، الثمار الحمضيَّة، البروكولي، الجاودار، الحمّص، التوت البّري، الفليفلة الحلوة. الفاصوليا، الكرز، البندورة، الحنطة السوداء، اللوبية، البطيخ، الثوم، الفرامبواز.

لبعض النساء قلقاً كبيراً. وفي هذه الحالة، يمكن أن تخفِّف كريمات التزليق والمستحضرات الطبية من تفاقم الحالة، لكن من المفيد أيضاً أن نحاول زيادة مدخولنا من الإستروجينات النباتية في نظامنا الغذائي.

البرولاكتين في الحمل

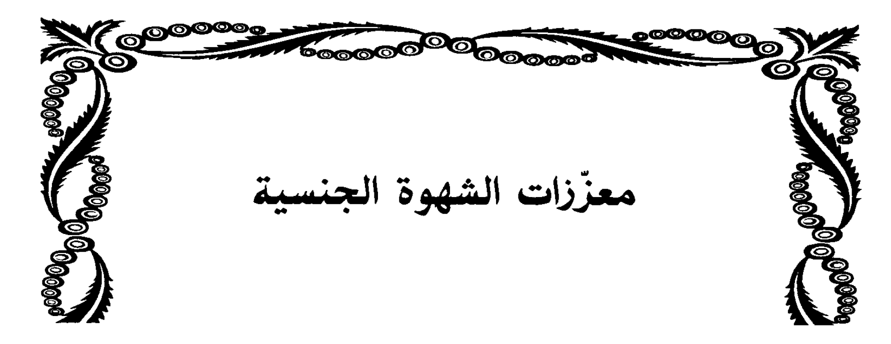
تكون للتغيّرات الهرمونية التي تحدث خلال فترة الحَمل وبعده تأثيرات مضرَّة أيضاً

على الشهوة الجنسية. وفي الواقع، تفقد بعض النساء شهوتهنّ الجنسية تماماً بعد الإنجاب. ويعود السبب في ذلك غالباً إلى هرمون آخر يُدعى البرولاكتين prolactin يُفرزه الوطاء hypothalamus في الدماغ. ينبّه البرولاكتين إدرار اللبن من الثدي، لكنه يّكبَت بواسطة ناقل عصبي موجود في الدماغ يدعى الدوبامين dopamine ويسيطر الدوبامين أيضاً، بصورة غير مباشرة، على مستويات إنتاج التستوستيرون. فإذا كانت المرأة ترضع، ارتفعت لديها مستويات البرولاكتين وانخفضت مستويات التستوستيرون لكن، في بعض الحالات، لا يتوقف إنتاج البرولاكتين. وهذا يمكن أن يكون أحد التأثيرات الجانبيَّة للعقاقير المضادة للاكتئاب مثل البروزاك prozac، الذي يعمل على ناقل عصبي آخر (السيروتونين) يقع على الناحية الثانية للأرجوحة مقابل الدوبامين، الأمر الذي يؤدي إلى إنتاج أقل للتستوستيرون وبالتالي إلى تراجع الشهوة الجنسية، ومن الأعشاب المفيدة هنا عشبة حب الفقد chaste berry التي توازن مستويات الدوبامين وتقلّل بالتالي من ارتفاع مستويات البرولاكتين.

معزّزات الشهوة الجنسية

لقد بحثنا بالعمق الأسباب المختلفة لفقدان الشهوة الجنسية، بما في ذلك المشاكل الهرمونية المتعددة الأنواع. وكما بيّنا، فإن كل هذه النواحي السلبية يمكن مواجهتها عبر اختيار أنظمة غذائية سليمة واتباع أنماط صحيَّة في الحياة. إضافة إلى ذلك، هناك بعض الفيتامينات والمواد المغذّية المحدّدة (مفصّلة في الصفحة التالية) يمكنها أن تعزّز الشهوة الجنسية عند الرجال والنساء على السواء. لمزيد من المعلومات عن المعادن الأساسية.





معزّزات الشهوة الجنسية

المادة المغذيّة فيتامين A

وظيفتها

مهم لتنظيم النمو الجنسي عن طريق تنبيه جينات معيّنة استجابة للمحفزات الهرمونية الجنسية. وهو حيوي أيضاً لإنتاج الإستروجين والتستوستيرون . هناك شكلان للفيتامين A الرتينول (الموجود في المنتجات الحيوانية) والبيتا - كاروتين (المادة الطليعيّة للرتينول. الموجودة في المصادر النباتية).

أغنى مصادرها :

الرتينول أكباد الحيوانات وكافة منتجات الألبان والبيض والسمك الزيتي.

البيتا - كاروتين : الخضر ذات الأوراق الخضراء الداكنة والثماء الصفراء البرتقالية.

فيتامينات B المركّبة

وظيفتها

تعتبر مجموعة الفيتامينات B مهمّة لإنتاج الطاقة - التي بدونها لا توجد شهوة جنسية تستأهل الكلام. يقوم الفيتامينB6 بدور تنظيمي في وظيفة الهرمونات الجنسية ويحثّ الفيتامين B3 على زيادة مرونة الجدران الشعرية لمنظومة الأوعية الدموية. ما يجعلها تتوسّع وتسمح بتدفّق المزيد من الدم إلى المنطقة التناسلية.

أغنى مصادرها :

الحبوب الكاملة (خاصة الأرزّ الأسمر) وحبوب الفطور، القطاني، المكسَّرات، خلاصة الخميرة. اللحم، السمك، البيض، منتجات الألبان، الأفوكادو، الكريما، الفطر، والبروكولي.

فيتامين C

الفيتامين C أساسي لزيادة حجم السائل المنوي، وأيضاً لضمان عدم التصاق الحيوانات المنوية (النطاف) بعضها ببعض وهو يملك أيضاً قدرة على تعزيز الدافع الجنسي وتقوية الأعضاء الجنسية عند الرجال والنساء على السواء.

أغنى مصادرها:

الفرامبواز، التوت البرّي، الفريز، الثمار الحمضية، الكيوي، المانغا، البابايا، التين، البطاطا، الفليفلة الخضراء. البروكولي، الشمندر، براعم الخضر.

فيتامين E

يشارك الفيتامين E في صنع الهرمونات الجنسية، ويؤدّي نقص هذا الفيتامين الواقي إلى ضعف في الدافع الجنسي وتدنّي الخصوبة.

أغنى مصادرها:

السمك الزيتي مثل السلمون والتونة والسردين والرنكة، الكبدة، البيض، منتجات الألبان.

الكروم

يؤثر النقص في عنصر الكروم في تنظيم مستويات الطاقة والسكر في الدم. كما يسبّب على وجه الدقّة انخفاض أعداد الحيوانات المنوية وتراجع الدافع الجنسي.

أغنى مصادرها:

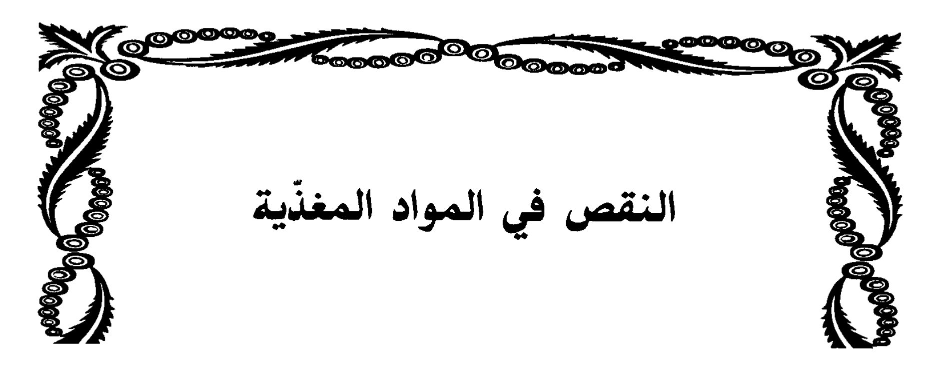
الحبوب الكاملة وحبوب الفطور، اللحم، الجبنة، الخميرة، الصعتر.

البور

البور هو من العناصر الزهيدة. لكنه حيوي لإنتاج الهرمونات الجنسية، وتزيد الكميات الدقيقة من هذا المعدن كلاً من مستويات الإستروجين والتستوستيرون.

أغنى مصادرها:

كافة الفواكه والخضراوات.



النقص في المواد المغذّية

يحتاج الجسم إلى مواد مغذّية محدَّدة جداً تساعده على النوم براحة وعمق. تمعَّن في كلٍّ مجموعة من مجموعات الأسئلة التالية على حدة. إذا أجبت «بنعم» عى ثلاثة أسئلة أو أكثر في أي مجموعة، فإنك على الأرجح تعاني من نقص في ذلك المعدن أو الفيتامينات أو المادة المغذّية. وسوف يرشدك إطار «أهم مصادره» إلى الأطعمة التي يحتاج إليها جسمك.

الحديد:

- هل تتعب بسرعة؟
- هل تعاني من جلد شاحب؟
- هل تصاب بانقطاع في النَفَس؟
- هل تشعر بالدُوار بعد بذل مجهود خفيف؟
- هل تندمل جروحك ببطء؟
- هل تعانين من حيض غزير؟

وظيفته

الحديد ضروري لامتصاص الفيتامين C الذي ينبغي استهلاكه يومياً، لأن الجسم لا يستطيع تخزينه، وهو أساسي أيضاً لتكوين الخضاب الأحمر في الدم الهيموغلوبين، الذي ينقل الأكسجين إلى أنحاء الجسم ويضمن وصول ما يكفي من الأكسجين إلى الدماغ خلال ساعات النوم واليقظة.

أهم مصادره

الكبدة، اللحم الأحمر، الدجاج، الكافيار، الزبيب، الخوخ المجفف، المشمش،

التين، صفار البيض، الحبوب الكاملة، قرَّة العين، السبانخ، البروكولي، الشمندر، الأرضي شوكي والبقوليات.

المغنيزيوم

- هل تصاب بتقلّص عضلي؟
- هل تعاني من صعوبة في الإخلاد للنوم والاستمرار فيه؟
- هل تجفل بسرعة؟
- هل تعاني من صعوبة في الاسترخاء؟
- هل تعانين من تقلّصات مؤلمة أثناء العادة الشهرية؟
- هل تشعر بضعف أو تعب أو ألم في العضلات؟
- هل تتعب بسرعة؟
- هل تعاني من القلق أو الانفعال؟
- هل تصاب غالباً بتشنجات عضلية بعد ممارسة التمارين الرياضية؟

وظيفته

المغنيزيوم ضروري لامتصاص الكالسيوم. وهو يسمّى «معدن الاسترخاء» لأنه المعدن الأساسي الذي تحتاجه الغدّتان الكظريّتان لمساعدة الجسم على التعامل مع الإجهاد والكرب بالإضافة إلى كونه مرخّ للعضلات. وغالباً ما يعاني الجسد والعقل المُجهدان من الأرق ومشاكل النوم الأخرى، لذلك يساعد المدخول العالي للأطعمة الغنية بالمغنيزيوم في مقاومة هذه المشاكل والتخفيف منها.

أهم مصادره

الخضر الورقية الخضراء، الخسّ، الشمندر (البنجر)، اليقطين، البطاطا الحلوة، المكسَّرات، الجبنة، الموز، الكافيار، التونة وثمار البحر.

الكالسيوم

- هل تعاني من الأرق أو من مشاكل أخرى في النوم؟
- هل أنت عصبيّ وسريع الانفعال؟
- هل تعاني من إحساس غير مبرَّر بالوخز في الذراعين أو الساقين؟

- هل تعاني أحياناً من نفضان عضلي؟
- هل تعاني من ألم في المفاصل؟
- هل أسنانك ليست على ما يرام؟
- هل سبق أن عانيت من خفقان في القلب أو من ضربة قلب ناقصة؟

وظيفته

الكالسيوم ضروري للتوازن مع المغنيزيوم، وهو مهم لتنظيم ضربات القلب وضغط الدم، ومن المعروف أن ارتفاع ضغط الدم يمكن أن يؤثر سلباً في مراحل النوم الخمس المختلفة. يقوم الكالسيوم أيضاً بدور في النقل العصبي، حيث يزيد من فعَّالية المواد الكيميائية المعروفة بالناقلات العصبية التي تنقل المزاج والاسترخاء.

أهم مصادره

منتجات الألبان (بما فيها اللبن العادي)، البيض، الخضر الورقية الخضراء، الشمندر (البنجر)، اليقطين، قُرَّة العين، الفاصوليا، الخوخ المجفف، التفّاح، الدرّاق، الحنطة السوداء، الشعير، بذور دوّار الشمس، المكسَّرات، الديك الرومي، التونة، المحار والسمك الصغير الذي يؤكل بكامله (مثل السردين والبلم (whitebait).

✿ النحاس

- هل تعاني من شحوب الجلد؟
- هل تتعب بسرعة؟
- هل لك بشرة ضعيفة أو مطاطية؟
- هل تعاني من ارتفاع كولستيرول الدم؟
- هل تعاني من عدم انتظام ضربات القلب؟
- هل تعاني من ارتفاع في ضغط الدم؟
- هل تعاني من تقلّبات في مستويات الطاقة خلال النهار؟

وظيفته

النحاس معدن يعمل بشكل مترادف مع الحديد في إنتاج خلايا الدم الحمراء لضمان وصول كمية كافية من الأكسجين إلى الدماغ خلال ساعات النوم واليقظة. وهو يتدخّل أيضاً في عمليَّة ضبط سكّر الدم ومستويات الكولستيرول المرتفعة وضغط الدم العالي.

يمكن أن ينتج نقصه عن التناول المفرط لمكمّلات الزنك، لأن كلا المعدنين يعملان بصورة تآزرية وقطرية في الجسم.

أهم مصادره

المحار، السمك، المكسَّرات، العدس، الشوفان، الموز، الفاصوليا البيضاء، الخضر ذات اللون الأخضر الداكن.

الكروم

- هل أنت مفرط الوزن نسبة لطولك؟
- هل تضطر للتبوّلِ بشكل متكرّر؟
- هل تصاب أحياناً بعداوٍ بولية؟
- هل تعطش بصورة شديدة؟
- هل تعاني من تقلبات في المزاج؟
- هل تشعر بالدُوار أحياناً إذا لم تأكل كلَّ عدة ساعات؟

وظيفته

الكروم ضروري بشكل أساسي للسيطرة على سكر الدم، لأنه يفعّل إنتاج الأنسولين وتحريره. لذلك فإن النظام الغذائي الفقير بالكروم يحول دون التحكم بسكر الدم، ما يؤثر سلباً على نمط النوم السوي الذي يمتدّ 90 دقيقة ويسبّب استيقاظ الشخص في منتصف الليل أو يجعل نومه منقطعاً.

أهم مصادره

السمك، الدجاج، لحم البقر، منتجات الألبان، الجبنة، الحبوب الكاملة، الفواكه.

الحموض الدهنية الأساسية

- هل تعاني من جفاف الجلد؟
- هل تعانين من علامات التمدّد ?stretch - marks
- هل توجد كدمات أو بقع صغيرة خلف ذراعيك؟
- هل تعاني من تقصّف الأظافر أو جفاف الشعر أو تقشّر الشفاه؟

- هل الجلد في أسفل ساقيك جاف أو متجعد؟
- هل تعاني من تغلّظ الجلد في الكعبَين و/أو أخمصَي القدمين؟
- هل تتعرّضين للتوتر قبل بدء الدورة الشهرية؟
- هل تتفاعل ببطء مع الأحداث؟
- هل تعاني من خلل في القراءة؟

وظيفتها

الحموض الدهنية الأساسية تنقسم إلى مجموعتين رئيسيتين - أوميغا - 3 وأوميغا - 6. وهي تعرف «بالأساسية» لأنه ينبغي الحصول عليها من الغذاء، فالجسم غير قادر على صنعها. وهذه الحموض مسؤولة عن النقل العصبي من خلية عصبيَّة إلى أخرى لتنظيم أنماط النوم ولضمان توازن الناقلات العصبية أثناء النوم واليقظة.

أهم مصادرها

أوميغا -3: السمك وثمار البحر (بما فيها التونة والسردين والهَليون)، اللوز، الصنوبر، السمسم، بذور دوّار الشمس واليقطين وزيوتهما.

أوميغا- 6: الأفوكادو، اللوز، الصنوبر، اليقطين، دوّار الشمس، السمسم، بذور الكتّان والقنّب وزيوتهما.

الفيتامين C

- هل تعاني من زكام أو عداو أخرى بشكل منتظم؟
- هل لك بشرة ضعيفة أو مطّاطِية؟
- هل تعاني كثيراً من نزف اللثّة؟
- هل تصاب بالكدمات بسرعة؟
- هل تعاني من نزف أنفي؟
- هل جروحك بطيئة الاندمال؟
- هل تعاني من نوم متقطع؟
- هل تعاني من مشاكل في الشرايين أو الأوردة، كعروق الدوالي مثلاً؟

وظيفته

الفيتامين C لا يستطيع الجسم أن يخزّنه، لذلك من الضروري جداً أن نستهلكه يومياً عبر نظامنا الغذائي، لأنه يساعد أجهزة الجسم في أداء وظائفها على الوجه الأكمل.

والفيتامين C ضروري أيضاً لتحويل التريبتوفان إلى سيروتونين، الناقل العصبي الذي ينظّم عملية النوم، إضافة إلى كونه مادّة مهمة لصحة القلب.

أهم مصادره

توت العلّيق، الفرامبواز، الكرز، العنب البرّي، الفاكهة الحمضية، التفّاح، الكيوي، الدرّاق، المانغا، البابايا، الأناناس، التين، البطاطا، البطاطا الحلوة، الشمندر (البنجر). الخضر المتبرعمة كبراعم الفاصوليا وبراعم الفصفصة.

☘ عائلة الفيتامين B وتشمل الفيتامينات B3, B2, B1, B12, B6, B5 وحمض الفوليك

- هل لا تزال ذاكرتك أو تركيزك جيدين كما كنت في السابق؟
- هل تمرّ بفترات من الاكتئاب؟
- هل تعاني من تشقق الشفتين/ تشقّق الأظافر/ نزف اللثة أو حساسيّتها؟
- هل تشعر بالإجهاد والتعب بعد ممارسة التمارين؟
- هل تعاني من مشاكل هضميّة؟
- هل أنت عرضة للقلق و /أو التوتّر؟
- هل تصرّ على أسنانك؟
- هل تعاني من بعض العلل الجلدية (الإكزيمة، الصُداف، الخ)؟

وظيفتها

تشترك فيتامينات B المركَّبة في كافة أشكال إنتاج الطاقة على المستوى الخلوي، بالإضافة إلى عمليتي الهضم والامتصاص. وهي ضرورية لتعديل المزاج والإحساس بالذات والإثارة والاسترخاء.

الفيتامين B3: ضروري لضمان توازن سكر الدم الذي يمنع الأرق وتقطّع النوم.

الفيتامين B5: ضروري للغدّتين الكظريتين لتكييف الجسم ضد التأثيرات الطويلة الأمد للإجهاد والكرب. وهو يساعد الجسم أيضاً على التعامل بنجاح مع النوم غير الكافي في المدى القصير.

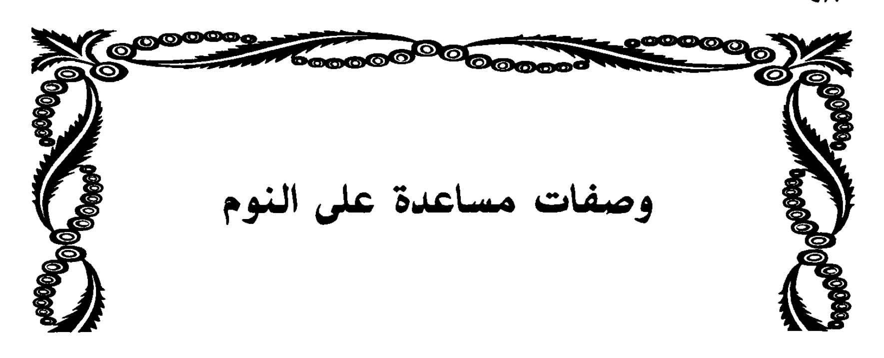
الفيتامين B6: ضروري لتحسين المزاج والاسترخاء كونه عامل مساعد في تحويل التريبتوفان إلى سيروتونين - الضروري لتعزيز النوم المريح. وهو ضروري أيضاً

لمقاومة الكثير من الأعراض المزعجة السابقة للحيض. ويعتبر الكولين المادة الطليعية للأسيتيل كولين - الناقل العصبي اللازم لنقل النبضات العصبيّة التي تعدّل المزاج وتساعد في توليد عامل «الشعور بالراحة».

أهم مصادرها:

الحبوب الكاملة (خصوصاً الأرزّ الأسمر) وحبوب الفطور، أنواع البقوليات، التوفو tofu، المكسّرات، بذور دوّار الشمس، خلاصة الخميرة، لحم العجل، السمك، الدجاج، البيض، منتجات الألبان، الأفوكادو، المشمش، الهليون، البطاطا، أنواع الفطر، البروكولي.





وصفات مساعدة على النوم

كباب القريدس أو الجمبري المطيّب بالعسل

القريدس (الجمبري) مصدر غنيّ بالزنك والمغنيزيوم، المفيدين كلاهما للقضاء على الإجهاد والكرب، وبالسيلينيوم أيضاً، وهو مضاد للتأكسد مهمّ جدّاً لإبطال الضرر الذي يصيب خلايا الجسم نتيجة الإجهاد والتوتّر المفرط.

وجبات رئيسيّة

ملعقتا طعام أو ملعقتان ونصف من زيت السمسم.

ملعقتا طعام أو ملعقتان ونصف من العسل.

معلقتا طعام أو ملعقتان ونصف من خردل ديجون.

ملعقة طعام أو ملعقة ونصف من صلصلة الصويا المركزة.

١ - ١.٥ ملعقة طعام من عصير الليمون الحامض.

٥٠٠ غ من حبات القريدس المتوسط الحجم

٢٥٠ غ من الخضر المشكّلة حسب الذوق، مثل البصل والفطر والكوسى والفليفلة والقرع، مقطّعة إلى مكعبات.

تحمّى المشواة. يخلط الزيت والعسل والخردل وصلصلة الصويا وعصير الليمون الحامض في وعاء كبير. يتم تذوّق الخلطة وتعدّل تتبيلتها حسب الذوق. تقشّر حبات القريدس وتنزع عروقها وتغسل، ثم توضع في الخلطة وتقلّب بها جيداً حتى تتشرّب سوائلها، وتترك في البراد لمدة ١٥ - ٦٠ دقيقة.

تُشك حبات القريدس في أسباخ، بالتناوب مع مكعّبات الخضر. وتترك بين كلّ قطعة مسافة صغيرة حتى ينضج القريدس تماماً. توضح الأسياخ على طبق الشيء

وتسكب فوقها الخلطة المتبقيَّة، وتشوى لمدة ٥ دقائق، مع التقليب بين الحين والآخر حتى يصبح لون القريدس (الجمبري) برتقالياً. يُقدَّم القريدس مع الأرز أو الباستا وسلطة الخضر.

دجاج بالفرن مع خضرة مشكّلة

لا يستلزم تحضير هذه الوصفة البسيطة جداً واللذيذة سوى دقائق معدودة.

رأس بصل متوسط الحجم.

١٠٠ مل من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

جزرتان.

حبة جزر أبيض.

حبّة بطاطا حلوة.

دجاجة متوسطة الحجم.

لتران من الماء الغالي.

ملعقتا طعام مملوءتان بمسحوق مرق الخضرة.

١٥ غ من نشاء الذرة.

٤ عروق من الصعتر البرّي الطازج.

يحمَّى الفرن للدرجة ١٨٠م، (العلامة ٤). تفرم البصلة وتوضع مع زيت الزيتون في كسرولة كبيرة، تكفي لوضع الدجاجة فيها، على نار معتدلة. تقلى البصلة حتى تصبح شبه شفّافة في هذه الأثناء، تقشّر بقية الخضر وتقطّع إلى قطع صغيرة وتضاف إلى الكسرولة وتخلط جيداً مع البصل. تضاف الآن الدجاجة التي أزيلت الأحشاء منها.

تغمر الكسرولة بالماء ويضاف إليها مسحوق المرق. يمزج نشاء الذرة مع قليل من الماء البارد ويخلطان جيداً، ثم يضافان إلى الكسرولة بغطائها أو بورق الألمنيوم إذا لم يكن لها غطاء، وتوضع في الفرن لمدة ساعة ونصف الساعة.

التوفو المقلي مع مكسّرات الكاجو

يؤمّن التوفو tofu والكاجو مستويات ممتازة للمغنيزيوم والكالسيوم والبروتين النباتي المهمة كلها لإرساء توازن صحي لمستويات السكّر في الدم ولتحفيز النوم الهادىء والعميق. يحتوي التوفر أيضاً على الإستروجينات النباتية التي تساعد على توازن

الهرمونات - لأن انعدام التوازن الهرموني هو أحد الأسباب التي تجعل النوم مضطرباً. بالإضافة إلى ذلك، تحتوي مكسَّرات الكاجو على الزنك، وهو معدن آخر يفيد الجهاز العصبي ويقاوم الإجهاد والكرب - وهو سبب شائع للأرق. أما الخضر فهي غنية بالمغنيزيوم والكالسيوم والفيتامين C، الضرورية كلها للتخلّص من الضيق والتوتّر، والغنية أيضاً بفيتامينات المجموعة B التي تدعم الجهاز العصبي.

٢ - ٢.٥ ملعقة طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

١١٥غ من التوفو العضوي المتماسك، مقطّع مكعبات.

فصّان من الثوم.

حبة فليفلة صغيرة حمراء أو خضراء، مفرومة.

ملعقة صغيرة مملوءة بجذر الزنجبيل الطازج، مبشورة.

عرق كرفس، مفروم.

حبة كوسى، مفرومة.

حبّتان صغيرتان من الجزر، مقطّعتان إلى شرائح.

١٢٥غ كرنب مقطّع إلى شرائح ناعمة.

كمشة من مكسّرات الكاجو.

٥ حبّات فطر، منظّفة ومقطّعة إلى شرائح.

٢٥٠ مل مرق خضرة.

١ - ١.٥ ملعقة طعام من صلصة الصويا المركّزة.

٣ ملاعق طعام مملوءة بالكزبرة الطازجة المفرومة.

يحمّى الزيت في مقلاة وتضاف إليه مكعبات التوفو وتقلى فيه قليلاً حتى يشقرّ لونها. تخرج المكعبات من المقلاة بواسطة ملعقة مثقوبة وتوضع بعيداً. يُقلى البصل والثوم والفليفلة الخضراء أو الحمراء والزنجبيل والكرفس والكوسى على نار معتدلة حتى تطرى لكن دون أن تسمرّ. يضاف الجزر والكرنب والكاجو، ويقلى المزيج لمدة ٣ - ٤ دقائق، ثم يضاف إليه الفطر ويقلى لدقيقة أخرى. يضاف المرق، ويعاد التوفو إلى المقلاة، وتغطّى وتترك الخضر لتنضج على البخار نصف نضوج (حوالي ٣ دقائق). يُتبِّل التوفو بصلصة الصويا المركّزة حسب الرغبة، وترشّ فوقه الكزبرة ويقدَّم مع نوع من الحبوب تختاره.

يخنة الخضر بالبستو

توفّر هذه اليخنة الخفيفة المليئة بالعصائر مجموعة كاملة من المغذّيات، وخصوصاً الكالسيوم والمغنيزيوم المهمَّين لتخفيز النوم، والألياف (الموجودة في الخضر)، التي تسهّل عملية الهضم. أما الصنوبر فهو مصدر ممتاز للبروتين المفيد لتوازن مستويات السكّر في الدم.

وجبات رئيسيّة

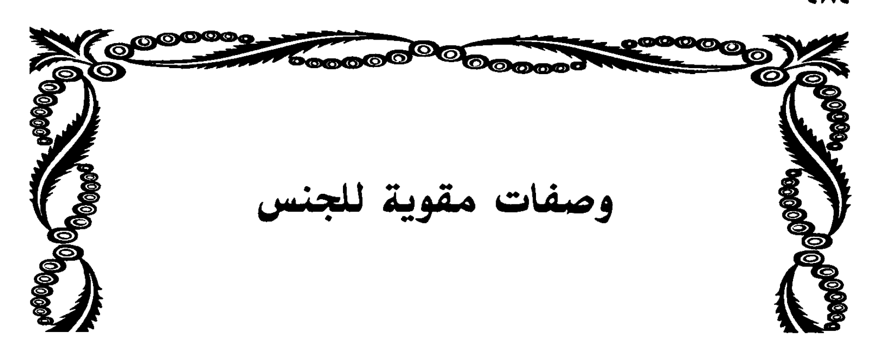
٢ - ٢.٥ ملعقة طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.
رأس بصل متوسّط الحجم، مقطّع إلى أرباع.
٣ فصوص من الثوم، مفرومة فرماً خشناً.
٥٠ غ من الجزر المفروم فرماً خشناً.
٨٥ غ من البطاطا المفرومة فرماً خشناً.
٥٠ غ من الكرفس، مقطّع إلى قطع بطول ٢.٥ سم.
٣ حبّات من البندورة متوسطة الحجم، مقشّرة ومفرومة.
١٥٠ مل من مرق الخضرة.
ملح وبهار.

لتحضير البستو:

٤ ملاعق طعام مملوءة بالحبق المفروم فرماً خشناً.
ملعقتا طعام من الصنوبر، مفروم فرماً ناعماً فص من الثوم، مدقوق.
١ - ١.٥ ملعقة طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

يحمّى الفرن للدرجة ١٨٠ م (العلامة ٤). وفي قدر ثقيلة، يحمّى زيت الزيتون على نار معتدلة ويضاف إليه البصل. يقلى البصل لمدة دقيقتين حتى يتشبّع تماماً بالزيت ويطرى. يضاف الثوم ويقلى لمدة دقيقة إضافية. تضاف بقية الخضر وتقلّب جيداً بالزيت حتى تتشبّع تماماً. يضاف المرق وتغطّى القدر بغطاء وتوضع في الفرن لمدة ساعة تقريباً.

في هذه الأثناء يحضَّر البستو بخلط الحبق والصنوبر والثوم معاً بزيت الزيتون حتى تصبح كالمعجون. عندما تنضج الخضر في اليخنة تتبّل حسب الرغبة، وتوضع في أطباق دافئة منفصلة وتضاف إلى كل طبق ملعقة مملوءة بصلصة البستو وتحرّك لتختلط باليخنة جيداً. تقدَّم اليخنة مع الأرز وسلطة خضر بسيطة.



وصفات مقوية للجنس

مما لا ريب فيه أن الاحتياجات الأساسية لحياة جنسية نشطة وصحيَّة تتطلَّب منا الكثير من الطاقة والقدرة على التحمّل. وقد اختيرت الأطعمة التي تحتوي عليها الوصفات التالية لقدرتها على تحقيق التوازن في مستويات سكّر الدم وتوليد قدر كبير من الطاقة فضلاً عن احتوائها على المواد المغذّية الضرورية للوظيفة الجنسية المثلى. جميع هذه الوصفات معدَّة أساساً لشخصين فقط ما لم يذكر غير ذلك.

كوكتيل الفرامبواز والمانغا

تعتبر الكوكتيلات بصورة عامة توليفة رائعة للبروتين والكربوهيدرات - الضروريين للحفاظ على توازن مفيد للمستويات الهرمونية. ومن بين كل أنواع العنبيات يحتوي الفرامبواز Raspberry على معظم المواد المغذية تقريباً، وهو سهل الهضم ومفيد بشكل خاص للمشاكل الهرمونية الأنثوية. أما المانغا فهي غنيَّة بالفيتامين C الذي يساعد الجسم في التغلب على الإجهاد والضيق النفسي. اشرب هذا الكوكتيل خلال نصف ساعة من تحضيره، لأن تعرّضه للهواء يقلل بسرعة من قيمته الغذائية.

تُوضع بذور اليقطين في خلاَّط أو معالج أطعمة وتطحن لمدة ٣٠ ثانية. تضاف المكوِّنات المتبقية، وتخفق حتى تصبح ناعمة وتقدّم مباشرة.

٥٠غ من بذور اليقطين.

٢٠٠غ من التوفو العضوي العادي، مصفّى ومقطَّع إلى مكعبات.

١٠٠غ من الفرامبواز، طازج أو مثلَّج حبة مانغا، مقشَّرة ومنزوعة البذرة.

٧٥٠مل من حليب الأرز أو حليب الشوفان أو حليب الصويا.

ملعقة طعام من اللبن البلدي الطازج (اختياري).

هريسة الشوفان الدسمة بالخوخ المجفّف

يعتبر الشوفان oats من الأطعمة الخفيفة والمريحة بشكل عام، وهو معروف بتأثيره المهدّىء للأعصاب - الأمر الأساسي للتغلب على الضيق والإجهاد النفسي. ويؤمن كلٌ من الشوفان والخوخ المجفّف الطاقة، ويساعدان في تنظيم الهرمونات للحصول على مزيد من الطاقة يمكن إضافة بزور اليقطين والسمسم المطحونة عند الطهي.

ينقع الشوفان في الماء طوال الليل إذا أمكن، للحصول على مزيد من الطراوة وسهولة الهضم. يُقطَّع الخوخ المجفف إلى قطع صغيرة ويُوضع مع ماء نقعه في قدر من الشوفان ومائه. تُوضع القدر على النار وتحرّك المحتويات بشكل متواصل، ويتابع الغلي على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، مع التحريك المستمر لمنع الالتصاق ويضاف المزيد من الماء إذا أصبحت العصيدة ثخينة جداً. ترفع القدر عن النار وتترك العصيدة حتى تتهدّى لبضع دقائق. تضاف كميّة سخية من اللبن وترش العصيدة بالبزور وتقدّم فوراً.

٨٥غ من الشوفان المقشور.

٨٥٠مل من الماء.

٥ حبات خوخ مجفّف، منقوعة ومغمورة بالماء طوال الليل.

ملعقتا طعام من اللبن البلدي.

ملعقة طعام غير مملوءة من بزور اليقطين أو السمسم (أو ملعقة مملوءة إذا كانت البزور مطحونة).



بيض مخبوز مع السبانخ

البيض مصدر بروتيني ممتاز لبدء النهار والحفاظ على مستويات عالية للطاقة. وهو يحتوي على مادّة الكولين، أحد فيتامينات B المسؤول عن تأمين الطاقة والشعور الجيد. أما السبانخ فهي نبات مليء بالمواد المغذّية المختلفة، وغنية بالحديد الضروري للطاقة وبالفيتامينات B الضرورية لمقاومة الضيق والكرب. هذه الوصفة الغذائية مثالية لبدء يوم جديد.

يُسخَّن الفرن إلى الدرجة ٢٠٥م، (العلامة ٦). يُحمَى الزيت في قدر كبير، ثم تضاف السبانخ والملح. تغطّى القدر وتقلى السبانخ على نار خفيفة لمدة ٥ دقائق. يُرفع

الغطاء ويتابع القلي حتى يجفّ السائل. تصفّى السبانخ وتقطَّع بشكل ناعم وتترك حتى تبرد. يُدهن طبقان من الخزف بقليل من الزبدة وترشّ جوزة الطيب فوق كل طبق. توزّع السبانخ بين الطبقين وتُصنع حفرة في وسط السبانخ وتفقس بيضة في كل حفرة. يدخَّل الطبقان إلى الفرن. ويخبزان لمدة ١٥ - ١٠ دقيقة ويرش فوقهما قليل من البهار الأسود ويقدّمان على الفور.

ملعقة طعام ونصف من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

٢٢٥غ من السبانخ الطازجة، مغسولة.

= ملعقة صغيرة من الملح.

رشة من جوزة الطيب المبروشة.

بيضتان بلديتان.

بهار أسود.

سلطة براعم الحبوب مع بذور اليقطين

تتميَّز براعم الحبوب بغناها بالمواد المغذّية، وبشكل خاص بالفيتامينات B وC وبمعدني الحديد والبوتاسيوم، وهي جميعها مفيدة ومهمة لتعزيز الطاقة ومقاومة الضيق والكرب. أما بزور اليقطين فهي غنية بالزنك الضروري لتكوين الحيوانات المنوية (النطاف) وتعزيز قدرتها على الحركة، الأمر الذي يزيد من الخصوبة.

تُحمَّص بزور اليقطين مع قليل من الملح على الناشف في مقلاة صغيرة موضوعة على نار قويَّة، دون إضافة الزيت. تُخلط براعم الحبوب والبصل الخضر والأفوكادو وتوضع جانباً.

تُخفق جميع مكوّنات التتبيلة بعضها مع البعض الآخر حتى تصبح ناعمة تماماً. تُضاف نصف كمية التتبيلة إلى السلطة وتخلط معها جيداً. توضع ورقة عشبة البحر (أو ورقتا خس) على طبق، وتسكب السلطة فوق الورق على شكل كومة وتزيَّن بما تبقى من التتبيلة والبقدونس والكزبرة.

٢٥غ من بذور اليقطين.

رشة ملح.

٢٥٠غ من براعم الفاصوليا والفصفصة والعدس والحِمّص (إذا توفّرت).

بصلتان خضراوتان، مفرومتان ناعماً.

١/ ٢ =حبة أفوكادو، مقشّرة ومقطّعة مكعبات.

ورقة من عشبة البحر نوري (أو بضع أوراق خس طازجة).

ملعقة طعام من البقدونس الطازج، مفروم فرماً ناعماً.

مقدار كمشة من الكزبرة الطازجة.

للتتبيلة:

٨٥غ من التوفو.

ملعقتا طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

٧٥مل من الماء.

ملعقة طعام ونصف من صلصلة الصويا المركزة.

قرن حرّ صغير، منزوع البزور ومفروم فرماً ناعماً (اختياري).

فص ثوم، مدقوق.

عصير نصف ليمونة.

حامضة.

ملح وبهار أسود.

سلطة قرّة العين والبرتقال وبزور السمسم

تعتبر قرَّة العين (جرجير الماء) watercress عشبة غنية بالفيتامين C - المادة المغذّية الرئيسية للتغلّب على الإجهاد والكرب - وينطبق الأمر نفسه على البرتقال. ويشكل المحتوى المرتفع للحديد واليود في قرّة العين فائدة كبيرة لمعالجة المشاكل الهرمونية، وبشكل خاص لتحسين وظيفة الغدة الدرقية وتنظيم الطاقة وتقوية الدافع الجنسي.

تُفرم سوق قرّة العين إلى قطع صغيرة وتوضع مع أوراق قرّة العين في وعاء بالإضافة إلى فصوص البرتقال. يُضاف زيت الزيتون وعصير الليمون الحامض مع الملح والبهار ويخلط المزيج جيداً، ثم تسكب هذه التتبيلة فوق السلطة. تخلط جيداً وترش فوقها بزور السمسم أو اليقطين.

ضمة كبيرة من قرَّة العين، مغسولة جيداً

حبة برتقال، مقشرة ومفصَّصة إلى فصوص.
٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.
ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض.
ملح وبهار.
٢٥غ من بذور السمسم المحمَّصة (أو كبديل بزور اليقطين، إذا رغبت، لكن مع زيادة الكمية إلى ١١٥غ).

سلطة نيسواز

يشكّل سمك التونة والأنشوقة anchovy مصدراً جيداً للحموض الدهنية الأساسية أوميغا -٣، والسيلينيوم والزنك - وهي جميعها مواد مغذّية ممتازة لتأمين الطاقة وتعزيز الشهوة الجنسية والتخفيف من متاعب الحياة المجهدة. والتونة غنية أيضاً بالتريبتوفان، وهي مادة طبيعية معدّلة للمزاج، ويوفّر خليط من سمك التونة والبيض بروتينات عالية النوعيّة، بالإضافة إلى غنى البيض بمادة الكولين المهمة لتوازن الهرمونات وتحسين المزاج. تشكل هذه التوليفة الرائعة بمكوناتها الغنية بالمواد المغذّية التي توفّر الكثير من الطاقة غداء أو عشاء متوازناً رائعاً.

تُصف أوراق قلب الخسَّة في وعاء السلطة. تكدَّس كافة المكونات الأخرى في الوسط فوق أوراق الخس وتمدّ فوقها قطع فيليه الأنشوفة. تخلط معاً بالأصابع بلطف ونعومة.

لتحضير التتبيلة، يُخلط زيت الزيتون والخل والأعشاب والثوم، وتُسكب التتبيلة فوق السلطة قبل تناولها مباشرة.

قلب خسَّة، مغسول جيداً ومجفّف
بيضتان بلديتان صغيرتان، مسلوقتان ومقطعتان أرباعاً.
رأس بندورة، مغسول ومقطّع أرباعاً.
حبة فليفلة حمراء، منزوعة البذور ومقطَّعة أرباعاً.
٢/١ ١= حبة خيار، مقشَّرة ومقطَّعة شرائح.
حبّتان من البطاطا متوسطتا الحجم، مسلوقتان ومغسولتان بالماء البارد ومقطعتان إلى مكعبات.

١٢ حبّة زيتون أسود، مفلوقة ومنزوعة النوى.

١٠٠غ من سمك التونة المعلّب في الماء المالح، مصفاة ومقطعة إلى رقائق.

٤ قطع من فيليه سمك الأنشوفة.

للتبيلة:

٣ ملاعق صغيرة من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

ملعقتا طعام من الخل البلسمي الجيد النوعية.

٣ ملاعق طعام كبيرة من مزيج من الأعشاب الطازجة المفرومة فرماً ناعماً، كالحبق والبقدونس.

فص ثوم، مفروم فرماً ناعماً.

سلطة الشمار والتفاح واللّوز

الشمار fennel عشبة غنيّة بالإستروجينات النباتية المفيدة جداً لمشاكل الهرمونات عند الإناث - وبشكل خاص عند انقطاع الحيض. أما اللوز فهو مصدر رائع ومذهل لعنصر المغنيزيوم المهم جداً للنقل العصبي الذي يلعب دوراً هاماً في زيادة المتعة الجنسية، والغني أيضاً بالحموض الدهنية الأساسية المهمة لإنتاج الهرمونات الجنسية. ويحتوي التفاح على الفيتامين C المفيد لمعالجة الضيق والكرب.

يُمزج اللبن مع المايونيز الخفيف وعصير الليمون الحامض، ويتبّل المزيج حسب الذوق بالملح والبهار. تُخلط التفاحة والشمار مع التتبيلة. يتم تذوق التتبيلة لمعرفة ماذا ينقصها. يُنثر بعض اللوز فوق المزيج مع الأعشاب التي اخترتها.

٣ ملاعق طعام من اللبن الطازج.

٣ملاعق طعام من المايونيز الخفيف.

ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض.

ملح وبهار.

تفاحة صغيرة، مقشرة ومنزوعة اللب ومقطعة مكعبات.

بصلة شمار صغيرة، مشذّبة الأطراف ومقطعة مكعبات.

كمشة من اللوز، مفرومة فرماً ناعماً.

كمشة من الأعشاب الطازجة، كالبقدونس أو الكزبرة، مفرومة فرماً ناعماً.

سلطة الأرز الأسمر وبزور اليقطين

الأرز الأسمر غني جداً بالفيتامينات B والزنك، الضروريين لحفظ مستويات الطاقة وتقوية الدافع الجنسي. أما بزور اليقطين فهي من أكثر الأطعمة المغذّية لغدة البروستات عند الذكر وهي ضرورية أيضاً للمساعدة على تصحيح الخلل في التوازن الهرموني.

يغسل الأرز جيداً بالكثير من الماء الجاري. يوضع في مقلاة مع الماء فوق النار حتى يغلي، ويغطى. تخفف الحرارة ويُسلق الأرز على نار هادئة حتى يتم امتصاص كل الماء (حوالي ٤٠ دقيقة). تُطفأ النار ويترك الأرز حتى يتهدى.

توضع جميع المكونات المتبقّية باستثناء جبنة الحلوم في وعاء ويخلط بعضها مع البعض الآخر جيداً. وعندما يصبح الأرز فاتراً بعض الشيء، يُضاف إلى الوعاء ويخلط جيداً.

تحمّى المشواة حتى تسخن. وتقطّع جبنة الحلوم إلى شرائح طولية سمك الشريحة ١سم وتشوى حتى تحمرّ تماماً من كل جانب. وتقدّم مع سلطة الأرز.

١٢٥غ من الأرز الأسمر القصير الحبّة

٥٠٠مل من الماء.

ملعقتا طعام من زيت الزيتون.

كمشة من أوراق النعناع الطازجة، مفرومة فرماً ناعماً.

كمشة من أوراق البقدونس الطازجة، مفرومة ناعماً.

٣ ملاعق طعام غير مملوءة من البصل الأخضر، مشرَّحة ناعماً.

حبة خيار، مقشَّرة ومنزوعة البذور ومقطّعة مكعبات.

٣ ملاعق طعام من عصير الليمون الحامض.

بهار أسود.

٥٠غ من بزور اليقطين.

٢٥٠غ من جبنة الحلوم.

شوربة الميزو

الميزو miso طعام مخمَّر مصنوع من فول الصويا والحبوب يحتوي على الكثير من الأنزيمات. وهو مصدر ممتاز للبروتين السهل الامتصاص وغني بالمواد المغذية. يحتوي الميزو على نسبة عالية من الفيتامينات B التي تساعد الجهاز العصبي وتقضي على الإجهاد وتؤمن الطاقة الضرورية للقيام بالعملية الجنسية. يمكن الحصول على الميزو من محلات الأطعمة الصحيَّة خصوصاً اليابانية منها.

يُسخَّن الماء في قدر إلى ما دون درجة الغليان تماماً. يُذوَّب الميزو في وعاء في ربع كمية الماء الساخن، ويقلَّب جيداً في الوعاء حتى يذوب تماماً. من المهم جداً أن لا ندع الشوربة تغلي عندما يضاف الميزو. تنكَّه الشوربة بصلصة الصويا المركزة حسب الرغبة، وتزيَّن ببزور السمسم وشرائح البصل الأخضر وتقدَّم في الحال.

إذا كنت ترغب بمزيد من التغيير، يمكنك إضافة بعض الفطر المقلي قليلاً ببعض الدهن (سوتيه) والجزر المبشور ناعماً في الدقيقة الأخيرة. أو قطّع جبنة التوفو إلى مكعبات بحجم اللقمة وقلبها في المرق قبل التقديم.

٥٠٠ مل من الماء.

٦٠ غ من الميزو.

ملعقة طعام من صلصلة الصويا المركَّزة.

بزور سمسم محمَّصة، للتزيين.

بصل أخضر، مقطّع شرائح رقيقة، للتزيين

إضافات حسب الذوق:

فطر سوتيه، جزر مبشور، توفو.



شوربة الكريب فروت مع الخضر

يحتوي الكريب فروت على شبه فلافون قويّ يسمّى النارينجين naringin، الذي ثبتت قدرته على تنظيف الدم فضلاً عن فائدته للمنظومة القلبية الوعائية لأنه يخفّض الكولستيرول ويحمي الشرايين من ضرر اللويحات. ولهذا السبب يزيد الكريب فروت الطاقة والقدرة على التحمّل ويحسّن الأداء الجنسي في نهاية الأمر. هذه الشوربة الباردة المميزة الاستثنائية خفيفة جداً ومنعشة وسهلة الهضم.

تُهرس قطع الكريب فروت في خلاَّط، ثم تسكب في وعاء كبير. تُهرس البندورة والخيار ويضافان إلى الوعاء، مع الملح وعصير الكريب فروت. يحرّك المزيج جيداً وتوضع الشوربة في البراد لكي تبرد قبل تقديمها.

حبّتان من الكريب فروت، مقشَّرتان ومنزعتا البذور ومقطعتان إلى أرباع.

حبّتا بندورة، مقسَّمتان نصفين ومنزوعتا البذور.

حبَّة خيار، مقشَّرة ومنزوعة البذور ومقطعة قطعاً ثخينة.

عرقان من الكرفس (مع الأوراق).

حبة فليفلة حمراء أو خضراء، مقطَّعة إلى قطع ثخينة.

كمشة من البقدونس الطازج.

قرن حر أخضر صغير، منزوع البذور (اختياري).

ملح.

عصير كريب فروت، إذا اقتضى الأمر.

ملفوف محشو بالعدس الأحمر والبصل الأبيض

يعتبر العدس والملفوف مصدرين جيدين لمادة الكولين، أحد أفراد مجموعة الفيتامينات B الضرورية لتوليد الطاقة وبالتالي لتعزيز الشهوة الجنسية بشكل غير مباشر. والعدس غني أيضاً بالزنك والمنغنيز المفيدين كلاهما لتحسين الأداء الجنسي. ومن فوائد الملفوف أيضاً أنه ينبّه الكبد وهو غني بمادة الإندولات النافعة لتصحيح توازن الهرمونات الأنثوية.

يُصوَّل (يغسل) العدس، ويوضع في قدر فيها ماء بارد ويغطى. توضع القدر على النار حتى تغلي الماء وتُقَشّ الرغوة المتشكّلة. تترك القدر تغلي على النار بسرعة لمدة ١٠ دقائق، مع تحريك العدس من وقت لآخر، ثم تخفّف الحرارة ويترك الماء ليغلي بهدوء، وتضاف رشة ملح وتغطّى القدر. قد يحتاج لإضافة القليل من الماء إذا لوحظ أنه بدأ يجفّ. يترك الماء يغلي بهدوء لمدة ٤٠ دقيقة تقريباً، مع التحريك والتأكد من عدم احتراق العدس في قعر القدر، ينبغي أن يكون قوام العدس الناتج يشبه العصيدة.

في هذه الأثناء توضع قدر كبيرة فيها ماء مملّح على النار وتترك حتى تغلي. تُنزع أوراق الملفوف بعناية بعيداً عن القلب، ويتم التخلّص من الأوراق الخارجية إذا كانت

قاسية وخشنة، وتزال أيضاً السويقات الخشنة إن وجدت. تغطَّس الأوراق في الماء المغلي لمدة دقيقتين، ثم تُغسل في ماء بارد وتترك لتنشف.

تُقلى شرائح البصل الأبيض بثلث كمية زيت الزيتون حتى تبدأ بالإحمرار. يُضاف العسل ويحرّك المزيج حتى يبدأ السكر بالاحتراق. يمزج البصل الأبيض مع العدس المسلوق وبشر قشرة الليمونة الحامضة وعصيرها. يتم تذوُّق الخليط ويعدَّل المذاق حسب الرغبة.

يحمّى الفرن للدرجة ١٨٠ مئوية (العلامة ٤): وتدهن صينية الخبز بالزيت. تفرد ورقة ملفوف ثم يوضع في وسطها مقدار ملعقة طعام مملوءة بحشوة العدس قرب قاعدة الورقة. تطوى ورقة الملفوف من على الجانبين، ثم تُلَف. تلصق ورقة الملفوف المحشوة بجانب صينية الخبز حتى لا تفتح وتدهن قليلاً ببعض زيت الزيتون المتبقي. تكرّر نفس العملية على بقيّة أوراق الملفوف وحشوة العدس. تُترك الصينية في الفرن لمدة ٢٥-٢٠ دقيقة حتى تتلوَّح أوراق الملفوف قليلاً. تقدَّم ساخنة أو دافئة أو باردة.

١٠٠غ من العدس الأحمر.

ملح.

رأس ملفوف صغير.

رأسا بصل أبيض متوسطا الحجم، يقطَّعان إلى شرائح.

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

ملعقتا طعام من العسل.

برش قشرة ليمونة حامضة كبيرة وعصيرها.

بهار أسود مطحون طازجاً.



دجاج بالزنجبيل والأناناس

الدجاج شكل ممتاز للبروتينات المنخفضة الدهن ويحتوي على المجموعة الكاملة للفيتامينات B المهمة لتوليد الطاقة ومعالجة الضيق والانزعاج. أما الزنجبيل فهو مشهور بخصائصه المقوية للرغبة الجنسية وتحفيز دوران الدم، الأمر الذي يعزّز مستويات الطاقة عندما ينتابك التعب والخمول. يحتوي عصير الأناناس على الفيتامين C الذي يساعد أيضاً في محاربة الإجهاد والكرب.

لتحضير تتبيلة النقع، تخلط المكونات حتى تصبح قشدية القوام. ويُحتفظ بنصف التتبيلة لتحضير الصلصلة.

تُرتَّب قطع الدجاج في طبق كبير يكفي لرصّ القطع بطبقة واحدة. تسكب تتبيلة النقع فوق الدجاج ويغطّى الطبق ويوضع في البراد لمدة ٣-٢ ساعات أو طيلة الليل.

تحمّى المشواة على نار خفيفة.

يُخرج الدجاج من تتبيلة النقع، ويحتفظ بالتتبيلة للسقي. يوضع الدجاج على المشواة ويترك لكي يتحمّر، مع سقي قطع الدجاج بالتتبيلة مرَّة أو مرتين، لمدة ٨-٦ دقائق أو حتى تستوي سفائن الدجاج وتتلوّح.

لصنع الصلصة، تسخَّن تتبيلة النقع التي احتفظ بها على النار حتى تغلي وتترك على نار قوية لمدة ˇ دقائق تقريباً حتى تثخن قليلاً.

تصبّ الصلصة فوق الدجاج بالملعقة وتقدّم مع خضر مشكلة، مثل البروكولي المطهو على البخار والكرنب والملفوف.

لتحضير تتبيلة النقع:

١٥٠مل من عصير الأناناس غير المحلى.

فنجان صغير من الخل.

ملعقة طعام مملوءة بالزنجبيل الطازج المفروم فرماً ناعماً.

ملعقتا طعام من الخردل الحب.

ملعقة طعام من صلصة الصويا.

ملعقة صغيرة من زيت السمسم المحمّص أو زيت الزيتون الخضير الممتاز.

حبّة بصل أخضر، مفرومة.

فص ثوم، مفروم فرماً ناعماً.

صدران كاملان من الدجاج المنزوع الجلد والعظم، يقطَّع كلٌ منهما إلى نصفين.

سمك تونة مشوي بصلصة النعناع والبقدونس والفلفل

سمك التونة مصدر عظيم للحموض الدهنية الأساسي المهمة، فضلاً عن احتوائه على كميات وافرة من بعض مضادات التأكسد القويَّة مثل السيلينيوم والزنك، وعلى

مصادر الطاقة المتمثلة في فيتامينات B والتميم الأنزيمي Q ١٠. والتونة بروتين مهم جداً ينبغي أن يتضمَّنها النظام الغذائي بانتظام لفوائدها الكثيرة، وبخاصة لدورها في تعزيز قدرة التحمُّل والشهوة الجنسية. أما الفلفل فله تأثير منبّه خفيف. إذا أخذ بكميات معتدلة، وهو يحسِّن الدورة الدموية ويزيد من درجة الحساسية والإثارة. يحتوي الفلفل أيضاً على كميات كبيرة من الفيتامين C الحيوي لمعالجة الإجهاد وتخفيف أثاره.

توضع كافة مكونات الصلصة في خلاَّط وتخلط، لكن مع إبقاء المزيج على شكل كتل.

تحمّى صينية شواء ذات حواف على نار قوية. يُدهن جانب واحد من سمك التونة بزيت الزيتون ويرش فوقه مقدار وافر من البهار الأسود المطحون طازجاً. يوضع الجانب المدهون بالزيت على صينية الشواء ويشوى السمك حتى تغمق حوافه وتسمرّ (حوالي ٣-٢ دقائق). يُدهن الجانب الآخر من السمك بزيت الزيتون ويتبَّل بالبهار الأسود كما تم سابقاً. يشوى هذا الجانب لدقيقة أو دقيقتين إضافيتين. يقدَّم السمك مع كمية وافرة من الصلصة وبعض الخضر الطازجة المختارة المطهوة على البخار، مثل البروكولي والكوسى واللوبية.

لتحضير الصلصة:

ضمَّة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة

ضمَّة صغيرة من أوراق البقدونس الطازجة.

قرن فلفل حر أحمر، منزوع البذور.

ملعقتا طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

ملعقتا طعام من عصير الليمون الحامض.

ملعقة صغيرة من الماء الدافيء.

لتحضير التونة:

شريحتان من سمك التونة، تقطّع إلى قطع بسماكة ٢,٥ سم.

زيت زيتون لدهن السمك.

بهار أسود مطحون طازجاً.

سلطة المحار الساخنة بالصنوبر والهليون

تحتوي كافة أنواع المحار والحيوانات البحرية، وبخاصة القريدس، على كميات وافرة من عنصر الزنك المهم جداً لزيادة عدد الحيوانات المنوية (النطاف) وتقوية الشهوة الجنسية. أما الهليون فله شهرة قديمة كعشبة معزّزة للرغبة الجنسية، ربما بسبب طبيعة شكله لحد ما! وهو يساعد في تنظيم التوازن الهرموني ويفيد الوظيفة الجنسية، وذلك بسبب مفعوله الداعم المدهش لعمل الكبد. ويحتوي الصنوبر على فيتامينات B والمغنيزيوم المفيدين لحفظ الطاقة وزيادة الحيوية.

يُطهى الهليون على البخار حتى ينضج (حوالي ٤ دقائق، حسب درجة ثخانته) ثم يُغسل بالماء البارد. تُغطَّس اللوبية العريضة في الماء المغلي لمدَّة ثانية، ثم تصفّى وتغسل بالماء البارد. ترتَّب أوراق الجرجير والهليون واللوبية العريضة على طبق.

تمزج معاً ثلاثة أرباع كمية الكزبرة مع مسحوق البهارات الخمسة والفلفل الأحمر (حسب الرغبة) والثوم. يضاف القريدس وحبات المحار إلى مزيج البهارات ويقلَّب به قليلاً. يحمَّى زيت الزيتون في مقلاة عميقة، وعندما يسخن جداً، يضاف إليه القريدس والمحار والبصل الأخضر ويقلى المزيج على نار حامية لمدة ١ - ٣ دقائق حتى يسمرّ. هنا ينبغي الانتباه لعدم الإفراط في القلي حتى لا يصبح المحار مطاطي القوام. يُخرج مزيج ثمار البحر من المقلاة ويفرش فوق أوراق السلطة.

يُضاف زيت الزيتون المتبقّي وعصير الليمون الحامض وصلصة الصويا المركّزة إلى المقلاة الساخنة حتى يسمع صوت الطشّ. وفي الدقيقة الأخيرة يضاف زيت السمسم لإعطاء النكهة. ترشّ التتبيلة فوق السلطة مع الصنوبر وبزور السمسم وما تبقّى من الكزبرة ويعدَّم الطبق دافئاً.

٤ سوق كبيرة من الهليون الطازج.

٤٥غ من اللوبية الخضراء العريضة، منزوعة الرأس والذيل.

ضمَّة كبيرة من الجرجير و/ أو أوراق السلطة الخضراء، مغسولة جيداً.

ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة المفرومة.

٢/١ ملعقة صغيرة من مسحوق البهارات الخمسة.

٢/١ قرن فلفل أحمر حر طازج، منزوع البذور ومفروم فرماً ناعماً (اختياري).

فص ثوم، مدقوق.

٤ حبات قريدس طازجة متوسطة الحجم، مقشَّرة ومنزوعة العروق.

٤ حبات محار مروحي.

٣ ملاعق طعام من زيت الزيتون.

حبتان من البصل الأخضر، مقطعتان إلى شرائح.

ملعقتان صغيرتان من عصير الليمون الحامض.

ملعقة طعام من صلصة الصويا المركزة.

ملعقة طعام من زيت بزور السمسم.

ملعقة طعام من حبّات الصنوبر، محمَّصة قليلاً.

ملعقة صغيرة من بزور السمسم.



سمك السلمون مع الزبيب والزنجبيل والصنوبر

سمك السلمون مصدر جيد للحموض الدهنية الأساسية أوميغا - ٣، الضرورية لتصحيح التوازن الهرموني وتحفيز الإثارة الجنسيَّة. إضافة إلى ذلك، يعتبر الصنوبر مصدراً غنياً بالزنك المهم لإنتاج النطاف (الحيوانات المنوية) السليمة وحفظ الطاقة، أما الزنجبيل فهو يتمتع بشهرة واسعة لخصائصه المقوية للرغبة الجنسية.

يوضع الزبيب في وعاء صغير ويسكب فوقه مقدار من الماء المغلي يكفي لغمره. يترك الزبيب منقوعاً حتى ينتفخ (حوالي ١٥ دقيقة).

يحمَّى الفرن لأعلى درجة وتُدهن صينية الخَبز بالزيت وتوضع داخل الفرن. يُصبّ عصير الليمونة الحامضة فوق كافة جوانب السمك ويرشّ فوقه البهار الأسود لإعطاء النكهة.

يوضع الزبيب المجفف والصنوبر والكزبرة والزنجبيل في وعاء صغير ويقطَّع المزيج تقطيعاً خشناً بواسطة مقص المطبخ. يُقسم المزيج إلى قسمين، ويوضع كل قسم فوق شريحة سلمون. توضع الشريحتان على صينية الخبز وتخبزان داخل الفرن لمدة ١٥ دقيقة تقريباً (وذلك تبعاً لثخانة قطع فيليه السلمون). يقدَّم سمك السلمون مع سلطة الأعشاب الخضراء الباردة ومع الأرز الأسمر المسلوق.

ملعقة طعام من الزبيب.

عصير ليمونة حامضة.

شريحتان من فيليه السلمون وزن الشريحة ١٢٥غ.

بهار أسود

ملعقتا طعام من حبات الصنوبر.

بعض أوراق الكزبرة الطازجة.

ملعقة طعاتم من الزنجبيل الطازج المقطّع شرائح ناعمة.



فطر محشو بالسبانخ

يتميَّز كلٌ من الفطر والسبانخ بغناه بالمواد المغذية الموفّرة للطاقة - الفطر غني، بشكل خاص، بفيتامينات B والزنك، الضروريين لتعزيز الحيوية وحفظ الطاقة.

يحمّى الفرن إلى الدرجة ٢٠٥م، (العلامة ٦). تُنفض أوراق السبانخ قليلاً لإزالة بعض الماء عنها، ثم توضع في مقلاة (بدون إضافة الماء) على نار حامية حتى تذبل وتستوي (لدقيقتين تقريباً). تُخرج السبانخ من القدر، وتوضع داخل مصفاة وتعصر من كل الماء الزائد. تفرم السبانخ فرماً ناعماً وتمزج مع كمية وافرة من برش جوزة الطيب والملح والبهار لإعطاء نكهة.

توضع حبات الفطر جنباً إلى جنب، بشكل مقلوب، في صينية خَبز غير عميقة. وتقسم خلطة السبانخ إلى أربعة اقسام ويوضع كل قسم منها فوق حبَّة فطر. تُخلط نصف كمية زيت الزيتون مع الثوم وفتات الخبز وجبنة البارمزان وتوزع هذه الخلطة فوق خلطة السبانخ. يرش الزيت المتبقي فوق حبات الفطر وحولها. توضع الصينية في الفرن لمدة ١٥ دقيقة، حتى يسمع صوت الطرطشة ويتحمّر مزيج فتات الخبز جيداً. يقدّم الفطر المحشو بالسبانخ مع حبوب الكينوا quinoa واللوبية الخضراء المسلوقة على البخار.

١٤٠غ من السبانخ الطازجة، مغسولة جيداً.

برش جوزة الطيب.

ملح وبهار

٤ حبات فطر مفلطح، منظَّفة جيداً.

ملعقتا طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

فصّان من الثوم، مقطعان إلى شرائح رقيقة.

٣٠غ من فتات الخبز الجاف.

٣٠غ من جبنة البارمزان، المبشورة طازجاً.

الأرز بالفول الأخضر والبازلاء والهليون

الفول الأخضر والبازلاء مصدران ممتازان للبروتين النباتي والألياف - البازلاء بشكل خاص نافعة جداً في ضبط مستويات السكر في الدم، وبالتالي في تعزيز الطاقة والحيوية. أما الهليون فهو معروف بدوره الداعم جداً لعمل الكبد، الذي له دور في تنظيم الهرمونات الجنسية.

يوضع مرق الخضرة على النار ويترك ليغلي بهدوء. يحمّى زيت الزيتون في مقلاة ثقيلة ويُقلى فيها البصل حتى يشقّر ويطرى. إذا كانت البازلاء والفول المستخدمان طازجين، فإنهما يضافان إلى المقلاة في هذه المرحلة مع الثوم (أما إذا كانا مثلجين، فإنهما يغطسان في ماء مملّح ويضافان قبل دقائق قليلة من نضوج الأرز).

تُقلى الخضر على نار خفيفة لمدة دقيقتين، وتحرّك جيداً ثم يضاف الأرز والخل (حسب الرغبة) ويقلّب المزيج لدقيقة أو دقيقتين. يضاف المرق الساخن بواسطة مغرفة واحدة في كل مرّة، ويحرّك المزيج بشكل مستمر حتى يُمتصّ جميع المرق. يكرّر الأمر حتى يستوي الأرز نصف استواء (al dente) ويصبح قوامه قشدياً.

في هذه الأثناء، يغطّس الهليون في ماء مملّح لمدة دقيقة واحدة.

قبل تقديم الأرز مباشرة، تضاف البقدونس وجبنة البارمزان والهليون ويتم تذوّق طعم الأرز للتأكد من أن كل شيء على ما يرام ولا ينقصه شيء. يترك الأرز حتى يتهدّى ويغطى لمدة ٥ دقائق، ثم يقدَّم مع طبق من السلطة.

٧٥٠ من مرق الخضرة.

ملعقتا طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

رأس بصل متوسط الحجم، مفروم فرماً ناعماً.

١٤٠غ من البازلاء، الطازجة أو المثلّجة.

١٤٠غ من حبات الفول الأخضر، الطازجة أو المثلجة.
فصّان من الثوم، مدقوقان، دقاً ناعماً.
١٧٠غ من الأرز.
فنجان صغير من الخل (اختياري).
٩٠غ من عروق الهليون، مفرومة.
٣ ملاعق طعام من البقدونس مفرومة.
قليل من جبنة البارمزان المبشورة (اخيتاري).
ملح وبهار مطحون حديثاً.

تين بالعسل مع لبن بنكهة الفانيليا

يشتهر التين بأنه فاكهة مثيرة للجنس - وهذا الأمر صحيح بسبب غناه بمادة البيتا - كاروتين والفيتامين C، المفيدين لتعزيز الطاقة وإنتاج الهرمونات الجنسية وبالتالي تقوية الشهوة الجنسية. التين فاكهة ممتازة أيضاً لدعم مستويات السكر في الدم.

تغسل حبات التين جيداً لكن بنعومة. تقشَّر كل حبة تين من رأسها المستدق ولغاية وسطها ويرشّ عليها بعض العسل وتصب فوقها ملعقة من اللبن الطازج.

٦ حبّات من التين الناضج، طرية الملمس وغنية بالرحيق.
٣ ملاعق صغيرة من العسل شبه السائل.
٦ ملاعق طعام من اللبن العادي أو اللبن بنكهة الفانيليا.

كاسترد بالموز

الموز غني بعنصر البوتاسيوم الذي يفيد الجهازين العضلي والعصبي في الجسم، ما يحسِّن المزاج ويعزّز القدرة على التحمل والصحة بشكل عام ويزيد بالتالي من الشهوة الجنسية والدافع الجنسي. أما البيض الموجود في الكاسترد فهو غني بالكولين، أحد فيتامينات المجموعة B الذي يحسن المزاج ويدعم الطاقة.

يوضع صفار البيض ونشاء الذرة في وعاء كبير يتسع لإضافة الحليب فيما بعد ويترك جانباً.

في قدر سميكة القعر، يسخَّن الحليب مع خلاصة الفانيليا أو قرن الفانيليا حتى درجة الغليان. تُرفع القدر عن النار ويستخرج قرن الفانيليا (إذا استخدم) ويخفق العسل في الحليب بواسطة مخفقة يدوية ثم يترك ليبرد مدّة ٥ دقائق.

يُخفق صفار البيض بالمخفقة ويصبّ مزيج الحليب فوقه، مع استمرار الخفق طوال الوقت - لكن انتبه إذا كان الحليب ساخناً جداً، فإن البيض سيتخثر ويتجمد! يُعاد المزيج إلى القدر، ويوضع فوق نار هادئة مع التحريك المستمر بواسطة ملعقة خشبية، ويتابع التسخين حتى يثخن الكاسترد لكن دون أن يسمح له بالغليان. حالما تثخن الكريما، ترفع القدر عن النار. ويقطَّع الموز إلى شرائح فوق الكاسترد وهو ما يزال دافئاً. يصبّ الكاسترد في أوعية مستقلة وعندما يبرد يوضع في البراد.

صفار بيضتين بلديتين متوسطتي الحجم.

٢/١ ملعقة صغيرة من نشاء الذرة.

٣٠٠ مل من حليب الماعز أو الغنم، أو حليب الصويا أو حليب الأرز.

ملعقة صغيرة من خلاصة الفانيليا أو قرن فانيليا.

ملعقة طعام من العسل.

حبّتان من الموز الناضج.



سلطة التوتي فروتي

المانغا والبابايا من الثمار الغنيَّة بالبيتا كاروتين، وهي مادّة مغذِّية مهمة لإنتاج الهرمونات الجنسية. تحتوي كافة الفاكهة الموجودة في هذه الوصفة، وبشكل خاص الكيوي، على مقادير وافرة من الفيتامين C، الذي يعتبر المادّة المغذية الأساسية المضادة للإجهاد والكرب والمهمّة جداً في تعزيز الدافع الجنسي وتقويته.

تخلط كافة أنواع الفاكهة ببعضها بعضاً، باستثناء ثمرة زهرة الآلام، ثم توزَّع في أوعية مستقلّة. يسكب فوق كل وعاء مقدار لا بأس به من الكريما الطازجة وقليل من عصير ثمرة زهرة الآلام. يزيَّن الوعاء بالنعنع ويقدَّم.

حبّة مانغا ناضجة، مقشّرة ومقطّعة مكعبات

حبَّة بابايا ناضجة، منزوعة البذور ومقشّرة ومقطّعة مكعبات.

حبّة كيوي، مقشّرة ومقطّعة حلقات.

حبّة دراق، منزوعة القشرة ومقطّعة مكعبات.

٨ حبات فريز، مشذبة.

قليل من العنب الأسود، تقطّع كل حبّة نصفين وتنزع بذورها.

ملعقتا طعام من الكريما الكثيفة الطازجة.

حبتان من ثمرة زهرة الآلام passion - fruit.

عرق كبير من النعنع الطازج.

تورتة بالشوكولا والجوز والبرتقال

الشوكولا غنيَّة بالفينيل آلانين، وهي مادّة كيميائية يصنعها الدماغ لتحسين المزاج وتعزيز الإثارة. الشوكولا غنية أيضاً بالمغنيزيوم الذي يفيد في عملية النقل العصبي والعضلي، ولذلك فهي تساعد في زيادة الحساسية وحفظ الطاقة.

يحمَّى الفرن للدرجة ١٧٠م (العلامة ٣)، وتخلط كافة المكونات الجافَّة في وعاء كبير. يغسل البرتقال ويسلق كما هو في الماء حتى يصبح طرياً جداً (حوالي ٢٠ دقيقة). يُخرج البرتقال من الماء ويصفى جيداً، وتقسم كل برتقالة إلى قسمين وتنزع منها البزور. يخفق سائل القيقب والبرتقال جيداً في خلاَّط كهربائي حتى يتحوّل إلى مستحلب أو إلى سائل ناعم جداً.

يُخفق البيض جيداً حتى يصبح رغوياً ومزبداً ويخلط مع المستحلب. تخلط المكونات الرطبة بنعومة مع المكوّنات الجافّة. يسكب الخليط في قالب كاتوا مدهون بالزيت طوله سم. يخبز القالب في الفرن لمدة ساعة تقريباً، أو حتى تخرج السكين من وسطه نظيفة. يخرج القالب من الفرن ويترك لكي يبرد تماماً قبل قلبه على صينية. يقدّم مع الكريما المخفوقة (حسب الرغبة).

٤٠٠غ من الجوز المطحون.

١٠٠غ من مسحوق الكاكاو.

ملعقة صغيرة من حب الهال، مطحون ناعماً.

ملعقة صغيرة غير مملوءة من الملح.

حبّتا برتقال، مغسولتان.

٢٥٠مل من سكر القيقب السائل maple syrup.

٥ بيضات بلدية متوسطة الحجم.

كريما مخفوقة (اختياري).

بوريه الأفوكادو بالثوم والحامض والكزبرة

الأفوكادو أحد الأطعمة المميَّزة في العالم، لأنه غني بالبيتكاروتين (المهمة لإنتاج الهرمونات الجنسية). ومفيد في إرساء التوازن الهرموني لغناه بالإستروجينات النباتية. وهو يؤمّن أيضاً الحموض الدهنيّة الأساسية وفيتامينات B لمقاومة الإجهاد والضيق وتعزيز الشهوة الجنسية. والأفوكادو من الثمار المتعدّدة الاستعمالات وهو سريع التحضير يمكن إضافته إلى أنواع الشوربة والسلطات أو يستخدم لصنع هذه الوجبة الخفيفة التي يمكن دهنها بسهولة على شرائح التوست والخبز.

تقطَّع كل حبة أفوكادو إلى نصفين وتنزع البذرة منها. يُغرف اللب من القشرة فوق وعاء للخلط ويُهرس بواسطة شوكة. تخلط المكونات المتبقية وتتبَّل حسب الرغبة. يقدَّم مع رقاقات الذرة أو كعك الأرز أو الشوفان أو توست الكروستيني بالثوم (انظر أدناه).

حبّتان ناضجتان من الأفوكادو.

ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض الطازج.

فصّان من الثوم، مدقوقان.

ملعقتا طعام من الكزبرة الطازجة، مفرومة.

ملح وبهار مطحون حديثاً.

توست الكروستيني بالثوم

الكروستيني هو توست لذيذ يحتوي على الثوم يقدَّم مع صلصات التغميس والتتبيلات المشكَّلة، وهو سريع وسهل التحضير. ويوفر محتواه من الثوم عنصراً إضافياً مثيراً للرغبة الجنسية. ويمكن تناوله كوجبة خفيفة أو كمقبّل مغذٍ فاتح للشهيَّة في وجبة رئيسية.

يحمَّى الفرن للدرجة ١٩٠م (العلامة ٥). يخلط الثوم مع زيت الزيتون في وعاء ويترك جانباً.

يقطّع الخبز إلى شرائح رقيقة ويدهن كل جانب من الشريحة بخلطة الثوم والزيت. تصفّ الشرائح بشكل منبسط على صينية خبز غير مدهونة بأي زيت أو سمن وتخبز على المنصب الأوسط للفرن حتى يصبح الخبز هشّاً ومقرمشاً نوعاً ما (حوالي ١٢-١٠ دقيقة). تخرج الصينية من الفرن ويقدَّم توست الكروستيني ساخناً أو دافئاً أو بدرجة حرارة الغرفة مع الطبقة العلوية التي تختارها.

فصّان من الثوم، مدقوقان.

ملعقتا طعام من زيت الزيتون الخضير الممتاز.

رغيف من الخبز.

اقتراحات للطبقة العلوية:

بوريه الأفوكادو بالثوم (انظر أعلاه).

جبنة ماعز مع البندورة والحبق.

بيض مسلوق جيداً ومهروس مع برش ليمونة حامضة وبقدونس وجبنة الريكوتا.

قريدس مسلوق مع البندورة المفرومة والكزبرة وعصير الليمون الحامض.

حمّص بالطحينة مع براعم الفصفصة.

سوق الهليون مع جبنة البكورينو pecroino.

المحار

يعتبر المحار oysters من أكثر الوجبات الخفيفة إثارة للجنس. ومن المشهور عنه أنه معزّز قوي للشهوة الجنسية، بسبب احتوائه على مقدار أكبر من عنصر الزنك من ثمار البحر الأخرى. يحسِّن المحار الخصوبة عند الرجل بزيادة إنتاج الحيوانات المنوية، ويمكن تناوله نيئاً مع عصير ليمونة حامضة ورشة بهار أسود - أو يؤكل، حسب الرغبة، مع بعض البصل المفروم والقليل من التباسكو.

زيتون وتمر محشوّان باللوز

اللوز مصدر غني بالحموض الدهنية الأساسية والمغنيزيوم، الضرورية لإنتاج الهرمونات الجنسية والمفيدة للنقل العصبي. ويؤمّن التمر الطاقة بسبب محتواه المرتفع من السكر الطبيعي. أما الزيتون فيحتوي على مقدار وافر من الكالسيوم المهم للتقلّص العضلي وللحساسية. تتوافر أنواع ممتازة من التمور والزيتون، وخصوصاً الزيتون اليوناني، في السوبرماركت ومحلات بيع الأطعمة الصحيَّة وحتى في محلات البقالة العادية. وكلّما كان الزيتون أكثر نضوجاً، كان نقره وحشوه أسهل.

يُحمَّى الفرن للدرجة ١٦٠م (أو العلامة ٣)، ويُفرش اللوز على صينية خبز غير مدهونة ويحمَّص في الفرن حتى يشقرّ لونه قليلاً (حوالي ١٥ دقيقة). لكن ينبغي مراقبته جيداً حتى لا يحترق. تُخرج الصينية من الفرن وتترك حتى تبرد.

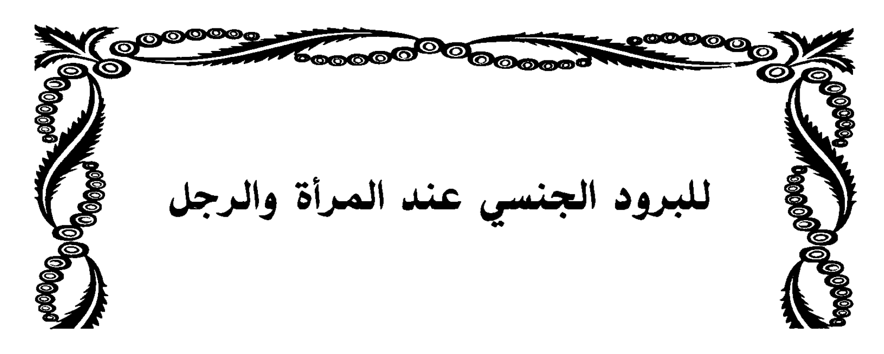
تنزع بذور حبات الزيتون والتمر (يُصنع شقّ على طرف واحد من كلّ حبَّة زيتون وتعصر لإخراج البذرة). تُقحم حبَّة لوز واحدة في كل حبّة زيتون، وتضغط جيداً داخلها وتغلق حولها الزيتونة. يكرر الأمر نفسه بالنسبة لحبات التمر واللوز المتبقّية. تُغطى الصينية بإحكام وتترك لكي تبرد حتى يحين وقت التقديم.

دزينتان من اللوز الكامل المقشر.

١٦ حبة زيتون يوناني من النوع الكبير محفوظ بالزيت.

٨ حبّات تمر كبير.





للبرود الجنسي عند المرأة والرجل

مشروب الحلبة: منتشر بين النساء في تركيا بتناول مشروب الحلبة زعماً منهن أنه يزيد من استجابة المرأة للجنس وجاذبيتها لزوجها. وهذا الاعتقاد صحيح إلى درجة كبيرة، يجب أن تشرب الحلبة يومياً، ويفضل أن تحلّى بعسل النحل بدلاً من السكر الأبيض مع إضافة قليل من عصير الليمون.

الخلطة السرية لتنشيط الرغبة الجنسية

يقال إن الخليط التالي يزيد من الرغبة الجنسية سواء عند الرجل أو المرأة، هو شبيه بالخليط الذي يبيعه بعض العطارين لهذا الغرض:

المكونات:

- عدد ٢ ملعقة من اللبن البودرة (أو كوب من الحليب الطازج).
- مقدار مناسب من الماء (حسب الإرشادات الخاصة بنوع اللبن).
- ١ / ٤ ملعقة كبيرة من الزنجبيل.
- ١ / ٨ ملعقة كبيرة من القرفة.
- ٤ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- قليل من عصير الليمون.
- ثمرة واحدة من أي نوع من الفاكهة.

تخلط هذه المكونات جيداً، يؤخذ الخليط الناتج يومياً أو عند الحاجة حسب اللزوم.

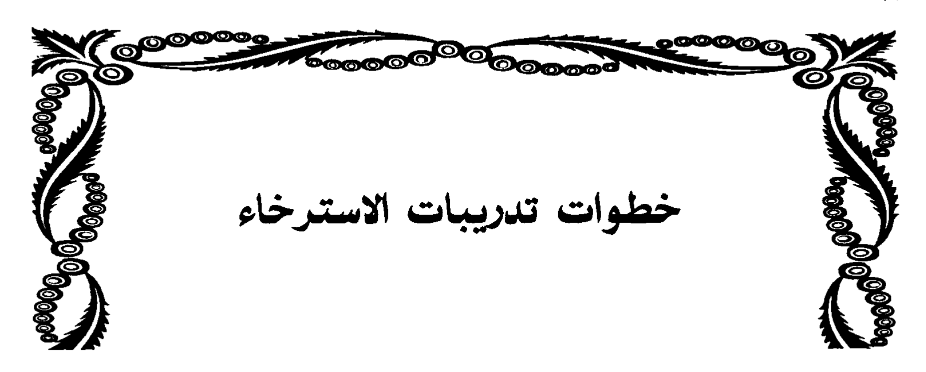
شجر الخيار الشنبر: قد ثبت بالتجربة والبحث أن له فوائد صحية عديدة، ومن أبرزها أنه يستخدم كعلاج لضعف الجنسي والعقم سواء عند الرجل أو المرأة.

ولاستخدامه كمقو جنسي: تغلى أزهار النبات في اللبن، ويشرب من هذا الحساب يومياً.

غبار الطلع: كالذي في زهر الصنوبر والنخل الذكر، وغيرها مما يلقح به الأزهار، تؤخذ منه ملعقة صغيرة كل يوم ممزوجة بالعسل (النحل) أو الحليب بعد تسخينه وتركه ليبرد، لمدة أسبوع، ويعاود عند الحاجة.

القرفة: تستخدم قشور القرفة في عمل شراب القرفة المنشط للدورة الدموية والقوة الجنسية، ولذا فإنه يستخدم كثيراً في ليالي الشتاء الباردة كمشروب يزيد من الشعور بالدفء. كما يفيد المشروب أيضاً في علاج حالات اضطرابات الدورة الشهرية.





خطوات تدريبات الاسترخاء

والآن نقدم خطوات تدريبات الاسترخاء التي يجب أن يتدرب عليها الأزواج لممارستها عند تعرضهم للخلافات الحادة ومواقف التوتر النفسي المختلفة. في البداية عليك أن تختار مقعداً مناسباً وتجلس عليه في وضع تشعر بأنك مرتاح تماماً، مع أهمية أن تكون ملابسك غير ضيقة أو مشدودة على جسمك، كما ينبغي نزع نظارتك وساعتك.

التمرين الأول: تدريبات التنفس

خلال لحظات قليلة سوف أطلب منك أن تأخذ نفساً عميقاً، والآن سوف يسير تدريب التنفس حسب الخطوات التالية:

١ - خذ نفساً عميقاً (شهيقاً) وأمسكه لمدة ثانية واحدة. الشهيق الكامل يؤدي إلى الشعور بالتوتر.

٢ - أطلق النفس تدريجياً (الزفير) أثناء العد تنازلياً من ثلاثة إلى واحد (١ - ٢ - ٣). الزفير يؤدي إلى الشعور بالاسترخاء وإزالة حالة التوتر.

٣ - حاول أن تستمتع بحالة الاسترخاء التي تكون عليها بعد إطلاق النفس.

٤ - كرر العملية السابقة ثلاث مرات.

التمرين الثاني: تدريبات الذراعين

١ - أسترخ إلى أقصى درجة ممكنة.

٢ - أقبض كفك اليمنى بشده مع شد ذراعك إلى أقصى درجة، وأن تزيد من إحكامك على قبضتك إذا استطعت.

٣ - ركز على الأحاسيس الناتجة عن هذا النشاط.

٤ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان.

٥ - أرخ قبضتك وذراعك تدريجياً حتى يصلا إلى حالة استرخاء تام.

٦ - حاول تتحسس الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء واستمتع بحالة الاسترخاء التي تعيشها حالياً لفترة من الوقت.

٧ - كرر هذا التمرين ثلاث مرات حتى تتمكن من ضبط هذه العضلات بشكل جيد.

٨ - كرر نفس التمرين مع اليد اليسرى.

٩ - كرر نفس التمرين للذراعين معاً في نفس الوقت.

١٠ - خذ شهيقاً كاملاً ثم قم بعملية زفير تدريجي، ثم كرر تمرين الذراعين مرة أخرى مع قضاء فترة من الوقت في حالة استرخاء تام مع التركيز وتحسس الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء.

♣ التمرين الثالث: تدريبات الرجلين

١ - استرخ إلى أقصى درجة ممكنة.

٢ - أجذب قدمك اليمنى باتجاهك إلى أقصى درجة ممكنة، مع شد كامل لرجلك كلما أمكن.

٣ - زد من أحكامك على رجلك إذا استطعت ذلك.

٤ - حافظ على وضع الشد هذا لمدة خمس ثوان حتى تشعر بالتوتر والإجهاد.

٥ - إرخ عضلات رجلك اليمنى تدريجياً حتى تصل إلى حالة استرخاء كامل.

٦ - لاحظ كيف تشعر وعضلات رجلك في حالة استرخاء تام بعد عملية الشد التي قمت بها. هل يوجد فرق؟

٧ - استمتع بالفرق بين حالتي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

٨ - كرر نفس التمرين مع رجلك اليسرى.

٩ - الآن قم بإجراء كل التمرينات السابقة مع التأكيد على تحسس الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء.

♣ التمرين الرابع: عضلات الكتفين

١ - ارفع كتفيك إلى أقصى نقطة تستطيع باتجاه أُذنيك.

٢ - حافظ علي هذا الوضع لمدة خمس ثوان مع التركيز على حالة الشد العضلي والتوتر في هذه المنطقة.

٣ - ارخ عضلات الكتفين تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ٥ إلى ١).

٤ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة الكتفين. هل يوجد فرق؟

٥ - استمتع بالفرق بين حالتي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

التمرين الخامس: عضلات الوجه

أ - عضلات الجبهة

١ - الآن أرجو أن تعطي اهتماماً خاصاً للجبهة.

٢ - حاول أن تشد عضلات جبهتك عن طريق النظر إلى أعلى بأقصى ما تستطيع.

٣ - حاول أن تتعرف على مكان الشد في هذه الأثناء. هل تشعر بالتوتر في منطقة الجبهة؟

٤ - ارخ عضلات جبهتك تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ٥ إلى ١).

٥ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء. هل يوجد فرق؟

٦ - استمتع بالفرق بين حالتي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

ب - عضلات العينين

١ - اغلق عينيك بإحكام شديد حتى تشعر بوجود توتر يحيط بالعضلات المحيطة بالعينين.

٢ - حاول أن تركز اهتمامك على منطقة العينين. هل تشعر بالتوتر في منطقة العينين؟

٣ - افتح عينيك تدريجيا (أثناء العد التنازلي من ٥ إلى ١).

٤ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة العينين. هل يوجد فرق؟

٥ - استمتع بالفرق بين حالتي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

ج - عضلات الفكين

١ - أطبق فكيك بإحكام كما لو أنك تعض على شيء بقوة.

٢ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الفكين؟

٣ - ارخ عضلات فكيك تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ٥ إلى ١).

٤ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة الفكين. هل يوجد فرق؟

٥ - استمتع بالفرق بين حالتي الشد والاسترخاء لمدة خمس ثوان.

التمرين السادس: عضلات الرقبة

١ - ادفع برأسك إلى الخلف بشدة كما لو أنك تريد أن تشاهد شيء خلفك بشكل مقلوب مع المحافظة على استقامة الظهر.

٢ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الرقبة؟

٣ - ارجع إلى الوضع العادي تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ١ إلى ٥).

٤ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة الرقبة. هل يوجد فرق؟

٥ - كرر الحركة السابقة للرقبة في الاتجاهات الأخرى (أمام، يمين، يسار).

٦ - بعد استكمال دفع الرقبة بالاتجاهات الأربعة وشعورك بالتوتر، حاول الآن الاستمتاع بحالة الاسترخاء.

التمرين السابع: عضلات الصدر

١ - حاول أن تطبق كتفيك بقوة إلى الأمام كأنك تريد أن يتلامسان في منتصف الصدر.

٢ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الصدر؟

٣ - ارجع إلى الوضع العادي تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ١ إلى ٥).

٤ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء في منطقة الصدر. هل يوجد فرق؟

٥ - استمتع بحالة الاسترخاء التي تشعر بها الآن.

التمرين الثامن: عضلات الظهر

١ - حاول أن تجذب كوعيك إلى الخلف بقوة كأنك تريدها أن يتلامسان وراء ظهرك.

٢ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الظهر؟

٣ - ارجع إلى الوضع العادي تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ١ إلى ٥).

٤ - حاول أن تقوس ظهرك إلى الأمام كما لو أنك تريد أن تلصق رأسك ببطنك.

٥ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الظهر؟

٦ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والتوتر. هل يوجد فرق؟

٧ - استمتع بحالة الاسترخاء التي تشعر بها الآن.

(٨) خذ نفساً عميقاً (شهيقاً) وأمسكه لمدة خمس ثوان ولاحظ حالة التوتر التي تعيشها الآن. إن التوتر سوف ينتشر في معظم الأعضاء التي مارست تدريبات الاسترخاء.

(٩) أطلق النفس تدريجياً (زفير) وأسترخ مع الاستمرار في تنفسك العادي.

التمرين التاسع: عضلات البطن

تعتبر عضلات البطن من العضلات التي يواجه فيها بعض الناس إجهاد مضاعف خاصة عند النساء اللاتي عندهن عضلات البطن في حالة ترهلات كبيرة حيث يكون من الصعب عليهم ضغط عضلات المعدة وشد منطقة البطن.

١ - حاول أن تشد بطنك إلى الداخل بقوة.

٢ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة البطن؟

٣ - ارخ عضلات بطنك تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ١ إلى ٥).

٤ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء. هل يوجد فرق؟

٥ - استمتع بحالة الاسترخاء التي تعيشها الآن.

٦ - خذ نفساً عميقاً (شهيق) وأمسكه لمدة خمس ثوان ولاحظ حالة التوتر التي تعيشها الآن. أن التوتر سوف ينتشر في معظم أنحاء جسمك التي حصلت على تدريبات الاسترخاء.

٧ - أطلق النفس الآن (زفير) تدريجياً وحاول أن تستمر في تنفسك العادي.

التمرين العاشر: عضلات الرجلين

١ - مد ساقك اليمين مع أصابع القدم بقدر ما تستطيع من قوة حتى تشعر بالتوتر والإجهاد في منطقة الساق والفخذ.

٢ - ارخ عضلات ساقك مع أصابع القدم تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ١ إلى ٥).

٣ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء.

٤ - اجذب قدمك باتجاهك بقدر ما تستطيع.

٥ - حافظ على هذا الوضع لمدة خمس ثوان. هل تشعر بالتوتر في منطقة الرجل اليمنى؟

٦ - ارخ عضلات الرجل اليمنى تدريجياً (أثناء العد التنازلي من ١ إلى ٥).

٧ - لاحظ الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء. هل يوجد فرق؟

٨ - كرر نفس التدريب مع رجلك اليسرى.

٩ - كرر نفس التدريب للرجلين مع بعض.

١٠ - استمتع بحالة الاسترخاء التي تحصل عليها بعد الانتهاء من البند رقم (٩).

والآن بعد أن قمت بإجراء تدريبات الاسترخاء على جميع عضلات الجسم. حاول أن تجري جميع التدريبات مرة أخرى بنفس التسلسل وحاول أن تركز على الفرق بين حالتي الشد والاسترخاء بعد الانتهاء من التمرين. كذلك حاول أن تستمتع بحالة الاسترخاء التي تكون عليها بعد الانتهاء من التمرينات. قد تواجه بعض الصعوبات مع بعض العضلات، فهذا الأمر عادي يجب أن لا يقلقك، بل حاول تكرار التمرين حتى تشعر بالفرق بين حالتي الشد والاسترخاء وتستمتع بها. إنه من المهم أن تصل إلى هذه المرحلة وإلا سوف تكون النتائج التي تحصل عليها أقل من طموحك.

صوت الشخص

من المفيد أحياناً أن يقوم الشخص الذي يجري تدريبات الاسترخاء بتكرار صوته بشكل مسموع لبعض العبارات التي يمكن أن تسهم بإدخاله بشكل أقوى في تدريبات الاسترخاء والحصول على نتائج أفضل.

أثناء فترة الاستمتاع بالاسترخاء يمكن للشخص تكرار التالية:

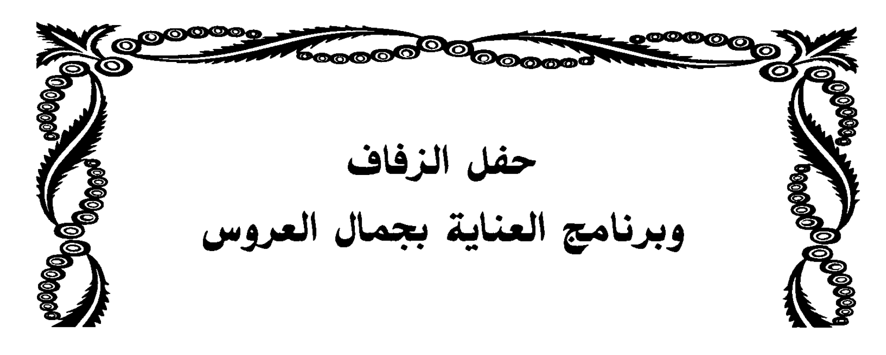
أترك التوتر يذهب... أترك التوتر يذهب... أترك التوتر يذهب حاول الآن أن تستمتع بوقتك... أنك لا شك تستطيع ذلك... أنك الآن أفضل.

فالاسترخاء مفيد... تحسس ذراعيك وهما في حالة استرخاء، تحسس قدميك وهما في حالة استرخاء... تحسس عضلات وجهك وهي في حالة استرخاء...

تحسس عضلات بطنك وظهرك وهي في حالة استرخاء... تحسس عضلات جميع جسمك وهي في حالة استرخاء، إن جميع عضلات جسمك الآن مسترخية.

عندما يتأكد الشخص من دخوله بحالة استرخاء عميق يبدأ يحدث نفسه عن بعض المواقف الحياتية الحقيقية، خاصة ما يتصل منها بالخلافات الزوجية التي تثير القلق في نفسه حتى يضعف تأثيرها بناءاً على الفرضية التي تقول: أن الاسترخاء خبرة مضادة للقلق.





حفل الزفاف
وبرنامج العناية بجمال العروس

يوم الزفاف، الحلم الذي يُراود كلَّ فتاة منذ نعومة أظافرها، وهي تنتظر أميرها وفارس أحلامها الآتي إليها على حصان أبيض مُطَهَّم يشقّ عُباب البحر وعَنان السماء ليصل إليها ويترفَّق ساعده بخصرها فيطويه بحنان. يحملها يخبِّئها في جفونه خوفاً عليها من أرقّ النسمات. وهي كالأميرة الحالمة والوردة اليانعة تطلّ بفستانها الأبيض المرصَّع بالورود الناعمة والأحجار الكريمة، تلِّوح بشرتها ألوان الشمس الذهبية وتتوزّع على خدّيها وشفتيها الأزهار الربيعية بتناغم وشفافية...

تطلّ بماكياجها الناعم وتسريحة شعرها المميّزة ورموش عينيها الحالمة التي ترفرف بسحر فوق عينيها الآسرتين، وتختال كالفراشة الرقيقة الناعمة بحياء وخفر بين الحضور والمدعوين.

العوامل المؤدية إلى جفاف البشرة

هناك عوامل وأسباب كثيرة يمكن أن تتسبَّب بجفاف البشرة، منها:

عوامل وراثية أو خِلْقيَّة مثل التأهُّب الوراثي (حساسية مفرطة) الذي يولد مع الإنسان، أو داء السُماك الذي يتسمّ بجفاف الجلد وخشونته وتقشّره نتيجة تضخّم الطبقة المتقرنة بسبب ازدياد اصطناع مادة الكبراتين فيصبح الجلد مثل جلد السمك جافاً وسريع التقشّر.

نقص الماء في الجسم نتيجة لعوامل فيزيولوجية أو مرضية كالإسهال.

تراجع أداء الحاجز المائي الذهني في الجلد بحيث يصبح عاجزاً عن منع التبخّر والتقاط الرطوبة من الخارج بفعل عوامل الترطيب الطبيعية الموجود في الطبقة القرنية.

نقص الحموض الدهنية الأساسية بلوغ السيّدة سن الأربعين حين تصاب البشرة في غالباً بالنشاف والجفاف بسبب قلّة إفرازات الغدد العرقيّة والدهنيّة.

الحساسية تجاه الهواء البارد أو الحار جداً:

التدخين:

التعرّض لأشعة الشمس الذي يؤدي إلى خلل الطبقة المتقرنة. حيث تتسارع عملية التقشير ويزداد عدد الخلايا الميتة ويتفاقم بالتالي جفاف البشرة.

التعرّض للمياه الكلسية والاغتسال المتكرّر بالصابون، السباحة في مياه المسابح المعقّمة بالكلور:

استخدام أنواع من الكريمات تحتوي على كحول.

استخدام أنواع من الصابون غير ملائمة لنوع البشرة. تناقص حمض الهيالورونيك في البشرة وإضافة إلى ذلك، هناك بعض الأدوية التي لها تأثيرات جانبية تسبّب جفاف البشرة مثل أدوية الصداع والصداع النصفي.

نصيحتي لصاحبة البشرة الجافة

من المهم على صاحبة البشرة الجافّة أن ترطّب وجهها بعد تنظيفه أو غسله كما يجب عليها استخدام كريمات خاصة حول العينين والرقبة لأن هذه المنطقة تجفّ وتنشف بسرعة بحيث يصبح من الصعب معالجتها.

وفي الفترة التي تتعرَّض فيها صاحبة البشرة الجافة للشمس والسباحة ينبغي عليها أن تغسل وجهها بالماء النظيف بعد الانتهاء من الاستحمام ببخاخ خاص، وهذا ما سنفصّله عند الحديث عن أضرار الشمس وطرق الوقاية منها.

كذلك يجب القيام بفرك الوجه بالغوماج Gommage مرة أو مرتين في الأسبوع من أجل إزالة الخلايا الميتة عن سطح الجلد وإعادة تنشيط الدورة الدموية فيه كما يجب إدخال تغيير على نمط الحياة للتخلّص من الضغوطات وإزالة التوتر، وهو أمر سوف نفصله لاحقاً لما له من أهمية على صحة الجلد وسلامته.

كما يجب التوقف عن التدخين، لأنَّ النيكوتين يؤثر في شرايين الوجه ويجعلها نصاب بالانقباض والوهن ويسبِّب كمود وإصفرار البشرة.

ينبغي أيضاً العناية بالجهاز الهضمي ومعالجة الإسهال الحاد الذي يؤدي إلى جفاف الجسم والبشرة والامتناع عن تناول المشروبات التي يدخل فيها عنصر الكافيين مثل القهوة والشاي وغيرهما: فكل فنجان قهوة يمتص كوبين من ماء الجسم لذا يجب شرب الماء بمعدّل ٨ أكواب يومياً. فالماء يغسل الترسبات في الجسم ويحسِّن الدورة الدمويّة ويضفي على الجلد رطوبة وحيويّة.

ولا ننسى أن ننام جيداً بمعدّل ٧ ساعات يومياً على الأقل، وأن نمتنع عن تناول الكحول. التي تسبب نشاف البشرة وتساهم في ظهور العُدّ الوردي وأخيراً، من المفيد جداً أن نتناول أقراص الفيتامين Fأو كوكتيلاً من فيتامينات EوFوAوC.

الشمس... صديق أو عدو؟

إذا كنت تشعرين بارتفاع حرارة جلدك أو احتراقه بشكل خفيف، خذي حماماً بارداً أو املأي المغطس بالماء الفاتر المائل للبرودة. وصبّي فيه مقدار كبير من الشاي الأسود ثم تمددي فيه لمدة ٢٠ دقيقة. أما بالنسبة لبشرة وجهك فبإمكانك تغطيتها بالخيار المهروس على شكل قناع بعدها ادهني جسمك بمستحضر مهدّىء ومقاوم للحروق مصنوع من خلاصة نبات الألوة أو الصَبَر أو حضّري كمادات مهدئة من مزيج النشاء وماء الورد و٣ نقاط من زيت الزيتون، أو ضعي مستحضراً غنياً بتركيبة البابونج وستشعرين بالراحة الفورية، استشيري طبيبك قبل دهن جلدك بمستحضرات مكتوب على عبواتها كلمة calmingمثل الكلامين Calamineأو ما يشبهه.

في المساء. عزّزي اللون البرونزي باستخدام المستحضرات التي تطيل من عمر البرونزاج وهي بدائل ممتازة للكريم الذي يدهن به الجسم بعد الجلسات الأولى للتعرّض. كما أنها غنّية جداً بالمواد المرطبة وتحتوي أيضاً على مستحضر خفيف الاستمرار الذاتي بنسب تتفاوت درجتها حسب الماركة التجارية، وعادة يُنصح بهذه المستحضرات عند البدء بالجلسات الأولى للتعرض للمصابيح الإشعاعية أو أسرّة التسمير في معهد التجميل لتحاشي تقشّر الجلد والحصول على سمرة جميلة لامعة. لا تتماهلي في إيلاء العناية الطبية اللازمة لحروق الشمس. فإذا شعرت بألم لا يطاق أو ظهرت لديك نقط كثيرة على مساحة واسعة من بشرتك كالفطر أو النمش أو ما شابه. أو لاحظت وجود تورم حول عينيك أو في أي مكان آخر من وجهك. أو عانيت من ارتفاع أو تذبذب في درجة حرارة جسمك لمدة تزيد على اليومين. فمن المستحسن أن تقومي بزيارة الطبيب الاختصاصي. وتذكري أن زيارة طبيب الجلد مرتين على الأقل في السنة ضروري للكشف عن وجود أي تغيّر أو تبدل في حالة الجلد والتأكد من عدم الإصابة بأي مرض جلدي خطير.

التداخل السلبي لأشعة الشمس مع بعض الأدوية

يمكن أن تتداخل أشعة الشمس سلباً عند تناول بعض أنواع الأدوية. وقد يترجم

ذلك على شكل حساسية أو أكزيمة وهذا ما يحصل مع بعض أدوية السكري والأدوية المهدئة للأعصاب ومضادات الالتهاب وأدوية الضغط والأدوية المدرة للبول وبعض الأدوية المضادة للحساسية لذا من الأفضل استشارة الطبيب قبل التعرض للشمس إذ إن مفعول هذه الأدوية قد يظل قائماً حتى بعد التوقف عن تناولها ويجب ألا ننسى أن بعض أدوية منع الحمل قد تسبب تبقعاً في الوجه وكَلَف الحمل لدى التعرض للشمس.

تحضير غوماج منزلي يساعد على حفظ اللون البرونزي المتناسق

يساعد هذا الغوماج على أكساب الجلد لوناً متناسقاً وينزع عنه الخلايا الميتة المسبِّبة للبقع ويصفِّى اللون على وجهك وبهذا تُحافظين على بشرة نضرة خالية من المشاكل وذات سُمّرة صحية وجذابة. غوماج الوجه، قليل من برش الصابون البلدي برش برتقالة على الخشن برش ليمونة حامضة على الخشن رشّة طحين (دقيق)، نقطة زيت، قليل من الماء الفاتر، ملعقة صغيرة من ماء الورد اخلطي المكونات جيداً وافركي بها وجهك مرة في الأسبوع، ثم اغسليه بالماء الفاتر.

أقنعة طبيعية من العجين لترطيب البشرة في فصل الصيف

إذا شعرت بنشاف بعد عودتك من الشاطىء في كعبي قدميك أو يديك أو حتى شفاهك وكان لون كاحليك أو مرفقيك أو ركبتيك ضارباً إلى السواد. ضعي قليلاً من الزيت الحلو بالملعقة وسخّنيه ثم افركي به الأماكن الداكنة. أو امزجي قليلاً من هذا الزيت مع الفازلين ونقطتين من الليمون الحامض ودلكي به الجلد جيداً واتركيه ليرتاح لمدة ١٠ دقائق. وبعد تدليك اليدين ارتدي قفّازات من قماش قبل النوم لمدة ساعة تقريباً.

في اليوم الثاني إذا لم يطرأ أي تحسّن على كعبي رجليك، انقعي رجليك بماء ساخن مع ملح خشن وملعقتي خل تفاح ثم حفّي الكعبين بحجر الخُفّان بعدها عودي إلى تدليكهما بالزيت الممزوج بالفازلين بعد تسخين الزيت بالملعقة على النار. قومي بهذه العملية مرة في الأسبوع ولمدة شهر تقريباً.

❀ ماسك الخيار

المكونات:

قطعة عجين (قدر ملعقة كبيرة عجين) حليب سائل أو بودرة حليب (ملعقتان كبيرتان) ملعقة كبيرة من اللبن ملعقة كبيرة من العسل، ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار، عصير ليمون حامض (٣ نقاط أو ربع ملعقة صغيرة)، ملعقة كبيرة من النشاء، ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق)، زلال بيضة.

طريقة التحضير: ضعي قطة العجين مع الحليب السائل أو بودرة الحليب في الخلاط ثم أضيفي اللبن والعسل وعصير الخيار وعصير ليمون الحامض للمحافظة على شكل الوجه، بعد ذلك أضيفي القليل من النشاء المذوَّب بالماء والطحين لتماسك القناع ثم زلال البيض المخفوق.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق واستخدميه مرَّة واحدة كل ١٥ يوماً.

فوائده: يؤمن هذا الماسك الرطوبة والنداوة للبشرة الناشفة والحساسة وحتى الدهنية وهو بمثابة حجاب واقٍ يساعد على إكساب الجلد غطاء ويمنحه رطوبة بعد التعرض لأشعة الشمس المحرقة. فهو مبرِّد كالدواء. وتكمن أهميته في شدّ البشرة التي تعاني من الترهل والتجاعيد. كما يساعد على إزالة الكلف من خلال تركيبته التي تحتوي على مواد تساعد في إضفاء النقاوة والصفاء على سطح الجلد الذي يعاني من البقع وهو غني ومفيد إن استعمل لوحده أو مع غيره للحفاظ على كافة مستلزمات البشرة. مهم في فصل الصيف لترطيب البشرة ومقاومة ظهور مناطق داكنة على الوجه.

❀ ماسك الفريز (غير مستحب للبشرة الحساسة)

المكونات:

قطعة عجين (قدرة ملعقة كبيرة).

ملعقتان كبيرتان من عصير الفريز (الفراولة).

حبَّتا فريز (فراولة).

ملعقة كبيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من قشدة الحليب.

ربع ملعقة صغيرة من زيت الويتون.

ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

ملعقة كبيرة من بودرة الحليب.

حبة كيوي مقطّعة.

طريقة التحضير: ضعي قطعة العجين في الخلاط مع عصير الفريز (الفراولة) وحبة الفريز المقطّعة. ثم أضيفي العسل وقشدة الحليب وربع ملعقة صغيرة من الزيت والطحين ليتماسك المزيج بعد ذلك أضيفي بودرة الحليب وحبة الفريز الأخرى وحبة الكيوي المفيدة للتجاعيد.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق، واستخدميه مرّة كل ١٥ يوماً.

فوائده: مضاد للالتهابات لكن هذا لا يعني أن يستعمل على سطح الجلد من أجل هذه الغاية.

يكسب الجلد رونقاً ويضفي عليه نضارة.

غني بالفيتامين C مغذٍ ويحارب الشيخوخة ويساعد على تقوية البرونزاج وإعطائع مظهراً جميلاً ومميزاً.



ماسك الكيوي

المكونات:

قطعة عجين (قدر ملعقة كبيرة).

حبة كيوي مقطعة.

ملعقة كبيرة من اللبن.

ملعقة كبيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من النشاء.

نقطتان من زيت الزيتون.

نقطة من عصير الليمون الحامض.

طريقة التحضير: ضعي قطعة من العجين في الخلاط ثم أضيفي إليها حبة الكيوي المقطَّعة مع العسل وملعقة كبيرة من اللبن. وملعقة نشاء مذوَّبة بالماء ونقطتين من زيت زيتون ثم نقطة عصير الحامض.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق واستخدميه مرَّة كل ١٥ يوماً.

فوائده:

■ مفيد للجلد الناشف.

■ يساعد على تغذية البشرة ويكسبها رطوبة إذا كانت تعاني من النشاف في فترة الصيف.

ماسك الجزر

المكونات:

قطعة عجين (قدر ملعقة كبيرة).

ملعقتان كبيرتان من عصير الجزر.

ملعقة كبيرة من الزبدة.

ملعقة كبيرة من العسل.

صفار بيضة.

نقطة عصير ليمون حامض.

٣ نقاط من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من اللبن.

قليل من الطحين (الدقيق) لتماسك القناع.

طريقة التحضير: قطعي قطعة العجين بالخلاط وأضيفي إليها عصير الجزر مع الزبدة حتى يتماسك المزيج. ثم أضيفي العسل وصفار البيض ونقطة من عصير الحامض ٣ نقاط من زيت الزيتون مع ملعقة اللبن والقليل من الطحين ليتماسك المزيج.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق واستخدميه مرة كل ١٥ يوماً.

فوائده: من المستحسن استخدام هذا القناع في فصل الصيف وقبل التعرض لأشعة الشمس.

- يُكسب البشرة لوناً برتقالياً طوال موسم البحر.
- يُحارب الشيخوخة المبكرة ويمنع تكون البقع الناتجة عن أشعة الشمس.



ماسك حمض الفاكهة

المكونات:

$\frac{1}{2}$ برتقالة مستوية ومهترئة.

$\frac{1}{2}$ تفاحة مستوية ومهترئة.

٣ حبات من العنب أو كل ما لدينا من الفواكهة المهترئة (على اختلاف نواعها).

قليل من الحليب المحمّض.

قليل من الليمون الحامض.

قليل من الزيت.

نشاء مذوب بالماء.

خميرة.

طحين لتماسك المزيج.

طريقة التحضير: قطّعي البرتقالية والتفاح والعنب وكل ما لديك من فاكهة مهترئة ومستوية ثم أضيفي الليمون الحامض والبرتقال واللبن واخلطي المزيج مع الحليب المحمَّض والخميرة والنشاء المذوّب والزيت وقليل من الطحين ليتماسك المزيج.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق. واستخدميه مرة واحدة كل ١٥ يوماً.

فوائده: يفيد هذا الماسك المكون من حموض الفاكهة في محاربة التجاعيد المبكرة والمتقدمة حيث يعمل على تقشير الخلايا الميتة التي تتراكم نتيجة التعرُّض المستمر لأشعّة الشمس كما يساهم.

ماسك التفاح

المكونات:

برش ليمونة حامضة.

برش برتقالة.

تفاحة مقشرة ومقطعة.

ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

ملعقة كبيرة من اللبن.

ملعقة كبيرة من النشاء.

ملعقة كبيرتان من عصير البرتقال.

نقطتان من عصير الليمون الحامض.

ملعقتان كبيرتان من ماء الورد.

ملعقة كبيرة من ماء الزهر.

طريقة التحضير: اخلصي برش الليمون الحامض مع برش البرتقال والتفاحة المقشرة والمقطعة، ثم ضعي الطحين واللبن والنشاء المذوَّب وأضيفي من عصير الليمون الحامض وماء الورد وماء الزهر.

المدة: ضعي القناع على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق واستخدميه مرة واحدة كل ١٥ يوماً.

فوائده: يساعد في تبييض العنق والأماكن الداكنة في الوجه وفي تخفيف علامات الشيخوخة.

ماسك الأفوكادو

المكونات:

قطعة عجين (قدر ملعقة كبيرة).

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

ربع ملعقة صغيرة من سيرج الطحينة.

ملعقة كبيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من اللبن.

ملعقة كبيرة من الكريما الطازجة.

نقطة واحدة من عصير الليمون الحامض.

$\frac{1}{2}$ صفار بيضة.

طريقة التحضير: ضعي قطعة العجين في الخلاط مع العسل واللبن والكريما الطازجة المخفوقة. ثم أضيفي زيت الزيتون وزيت اللوز والسيرج (زيت السمسم) وعصير الليمون الحامض وأخيراً أضيفي نصف صفار البيضة.

المدة: ضعي القناع على وجهك واتركيه لمدة سبع دقائق واستخدميه مرة واحدة كل ١٥ يوماً.

فوائده: هذا الماسك مفيد للبشرة الناشفة والناشفة جداً. وهو غني بالزيوت لتعويض ما فقده الجلد منها نتيجة التقدُّم في السن. وهو يعوض الماء أيضاً فيفيد بذلك في مجابهة التجاعيد والترهُّل الناتجين عن الجذور الحرة المؤذية.

يمكن إضافة مكعّبين من الثلج المبروش إلى أي من مكوّنات الماسكات السابقة لحصول على ماسك مفيد لشدّ عضلات الوجه ومنحه نضارة وإحساساً منعشاً.

إذا كنت تفضلين استخدام مقشّر مكوّن من مواد طبيعية فإليك بعض الوصفات الطبيعية المخصصة للوجه وللجسم.

❀ مقشِّر طبيعي للوجه:.

ضعي في وعاء كمشة من الطحين (الدقيق) مع برش قشرة ليمونة حامضة وبرش برتقالة مع قليل من الماء لصنع عجينة. أضيفي إلى المزيج صفار بيضة ساخن، امزجي المكونات جيداً وضعي المقشر على بشرتك مدة عشر دقائق، بعد إزالة المقشر الطبيعي ضعي على بشرتك قناعاً مرطباً ليمنحها لمعاناً وليونة ونداوة مثالية.

مقشر طبيعي خاص لكل أنواع البشرات ابرشي على الوجه الخشن للمبرشة قدر ملعقة كبيرة من الصابون البلدي وقدر ملعقة كبيرة من قشرة البرتقال، وبرش ملعقة كبيرة من الليمون الحامض، ثم أضيفي إلى المزيج ربع ملعقة صغيرة من ماء الورد وربع ملعقة

صغيرة من ماء الزهر. رشي قليلاً من الطحين حتى يتماسك المزيج ثم ضعي نقطتين من زيت الزيتون وأخيراً أضيفي قليلاً من الماء الفاتر إذا كانت البشرة حساسة أو دهنية و بعض اللبن إذا كانت عادية، افركي وجهك ودلكيه لمدة دقائق ثم بلّلي يديك بالماء الساخن وافركي وجهك واغسليه فوراً بالماء أو باستخدام غسول خاص.

مقشر طبيعي للجسم

ضعي مقدار قبضتين من الملح البحري الخشن وقبضة من مكعَّبات الثلج المفتَّت مع قليل من زيت الزيتون وعصرة ليمونة حامضة، وأضيفي إليها القليل من الطحين مع ماء فاتر، امزجي المكونات جيداً وقومي بتدليك جسمك بها لإزالة الخلايا الميتة. بعد ذلك اشطفي جلدك بالماء جيداً وبعد تجفيفه استخدمي كريماً سائلاً أو دَهوناً مرطّباً للجسم ليمنحه الليونة واللمعان.

مقشّر لإزالة الاسوداد حول العينين

قبل أن نختتم الجزء المتعلق بالتقشير نشير هنا إلى إمكانية معالجة الاسوداد الموجود حول العينين باعتماد نوع من التقشير الخفيف. شرط أن يتم ذلك على يد أهل الاختصاص المحترفين. ويتكون هذا المقشر من مزيج من حمض الريتينويك (الريتين A) وحمض الكوجيك وكريم خاص بمحيط العينين. وهنا يجب التنبه إلى عدم استخدام حمض الريتينويك فوق العينين وإنما فقط تحت العينين بثخانة إصبع اليد وبشكل مائل وليس عمودي.

إذا اخترت معالجة اسوداد العينين بأسلوب طبيعي إليك بعض الأقنعة الطبيعية التي يمكنك إعدادها من حواضر البيت للتخلص من هذه المشكلة أو التخفيف من حدتها.

قناع الطحين

المكونات: طحين (دقيق)، حليب فاتر، خبيزة. ماء ورد، ٨ نقاط من زيت الزيتون الطبيعي، بضع قطرات من زيت اللوز.

طريقة الاستخدام: امزجي مقدار ملعقة طعام من الطحين مع الحليب الفاتر وماء الخبيزة وماء الورد وزيت اللوز والزيتون. ثم بلّلي قطعة شاش معقّمة بهذا المزيج وضعيها على شكل قناع حول عينيك لمدة ثلاث دقائق بعدها اغسلي عينيك بالماء الفاتر.

قناع الخميرة

المكونات: خميرة، نشاء، حليب فاتر، نقطتان من عصير الليمون الحامض نقطتان من زيت الزيتون. قليل من اللبن.

طريقة الاستخدام: امزجي المكونات جيداً ومن ثم ضعي قطعة الشاش على شكل قناع تحت عينيك ومدّي عليها المزيج، اتركي القناع مدة ربع دقائق ثم انزعيه بلطف واغسلي عينيك بالماء الفاتر ثم البارد.

بعد تطبيق أحد هذين القناعين ستلاحظين تغييراً ملموساً في البشرة المحيطة بعينيك بحيث تبدو نظرتك أكثر إشراقاً ونضارة. فتحويل البشرة السمراء إلى بشرة بيضاء لا يعني استبعاد العين عن الموضوع. وهذا هو السبب الذي جعلني أصف لك التركيبات الطبيعية السابقة لمعالجة الاسوداد حول العينين رغم أنني سوف أفرد فصلاً خاصاً للمشاكل المتعلقة بالعين وكيفية معالجتها لأن هذه المشكلة لا تؤثر فقط على جمال العينين وإنما على المظهر العام ككل.

ماسكات طبيعية لتبييض البشرة وتحويلها من بشرة سمراء إلى بشرة بيضاء

ماسك النشاء

المكونات:

معلقة صغيرة من النشاء.

٥ ملاعق طعام من الحليب السائل.

عصير ليمون حامض.

زلال بيضة مخفوق.

زيت زيتون.

ربع ملعقة طعام ماء ورد.

ملعقة طعام لبن.

ملعقة طعام من الدقيق.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً مع بعضها وأضيفي المزيد من اللبن لترخية وترقيق المزيج أو المزيد من الدقيق لزيادة تماسك المزيج، مدّي المزيج على وجهك واتركيه حتى ينشف ثم أفركيه بعد تغميس الأصابع بزيت الزيتون، بعد هذه العملية اغسلي وجهك بغسول النشاء مساءً وبغسول النخالة المبرّد صباحاً.

ماسك البقدونس

المكونات:

½ باقة بقدونس طازجة.

رشة طحين.

ملعقة عسل كبيرة.

ثلاث ملاعق كبيرة لبن زبادي.

٥ أوراق زيتون طازجة.

أو ٥ أوراق زيتون جافّة مسحونة.

قشر بيض.

نقطة زيت.

طريقة التحضير: تفرم عروق البقدونس ناعماً جداً بواسطة الخلاط يضاف إليها الطحين والعسل ولبن الزبادي ويخلط المزيج جيداً ثم تضاف أوراق الزيتون الندية أو الجافّة بعد سحنها.

تسحن قشرة البيضة بعد وضعها في الفرن لمدة قليلة. وتضاف إلى المزيج، بخلط المزيج جيداً وتُضاف إليه نقطة الزيت ويُمدّ على الوجه وبترك لمدّة عشر دقائق.

فوائده: قناع طبيعي مهمّ جداً يستعمل بعد انتهاء فصل الصيف، وهو غني بالفيتامين A وB الموجودين في نبتة البقدونس وبحمض اللبن الموجود في لبن

الزبادي، ماسك غني ينشّط الخلايا ويجدّدها وتحميها أوراق الزيتون من عوامل التأكسد بالإضافة إلى فوائد العسل المعروفة للبشرة.

أقنعة طبيعية لمعالجة الهالات السوداء والتجاعيد

كريات البلور

وهي كناية عن كربات من زجاج الكريستال مملوءة بالماء ذات خصائص مضادة للتجمّد، يمكن وضعها في الثلاجة أو تبليلها في إناء من الماء البارد لها مفعول ملطف للحساسية حول العينين ونزيل التجاعيد الصغيرة كما تضمن تماسك الماكياج حول العينين.

قناع عسل البلح ودقيق الخروب

امزجي ملعقة صغيرة من عسل البلح مع ثلث ملعقة صغيرة من دقيق (طحين) الخروب وأضيفي إلى المزيج محتوى كبسولة من مسحوق الإبلاستين أو بياض بيضة طازجة، ثم ضعي القناع لمدة تتراوح بين ٥ - ١٠ دقائق بعدها اغسلي وجهك ومحيط عينيك بالماء الفاتر.

قناع الفاكهة

اهرسي ثمرة بابايا papaya مع قطعة صغيرة من الأناناس وملعقة من الخميرة. وعصير الخيار. ذوّبي المكونات جيّداً في الماء الساخن حتى تصبح على شكل عجينة ثم ضعي القناع حول محيط عينيك لمدة خمس أو عشر دقائق.

قناع شمع العسل والزبدة

امزجي شمع العسل مع الزبدة وشهد العسل والزيت المستخرج من الجزر. سخّني

المزيج ثم مدّيه على قطعة شاش بواسطة فرشاة وضعيها فوق التجاعيد المحيطة بالعينين. هذا القناع فعال في مكافحة التجاعيد العميقة.

قناع الخبز وعصير العنب وقشر الرمان

يحضَّر هذا القناع من الخبز المصنوع من طحين القمح وتضاف إليه مكونات متنوعة حسب الحاجة. وفيه تغمسّ قطع الخبز بعصير العنب ويضاف إليها قشر الرمان المهروس ناعماً مع بضع قطرات من زيت الزيتون.

قناع النشاء

وهو عبارة عن كمادات ولبخات رطبة وفاترة لتلطيف محيط العينين والتخفيف من احتقان الدم وتسهيل التصريف اللمفاوي نستخدم فيه لبخات مغمَّسة باللبن البارد أو نشاء البطاطا أو نشاء الذرة بعد تذويبه بالماء لمعالجة الهالات السوداء حول العينين إذا كان لون الهالات يميل إلى الزرقة، استخدمي الكمادات الفاترة من الماء والنشاء الفاتر. أما إذا كان لونها يميل إلى الاحمرار فيجب أن تكون الكمادات باردة.

قناع الخميرة والنشاء

امزجي الخميرة مع قليل من النشاء ومقدار $\frac{1}{2}$ ملعقة زيت. وبعد الخلط أضيفي مقدار ربع ملعقة عسل ووزّعي المزيج حول العينين على شكل طبقة كثيفة واتركيه لمدة ١٠ دقائق. ثم اغسلي عينيك بالماء الفاتر يفيد هذا القناع في التخلص من الدبغ الموجود حول العينين.

علاجات طبيعية للبشرة العادية

غسول النخالة لتنظيف الوجه مساءً

المكونات:

نخالة.

ماء.

طريقة التحضير: انقعي قليلاً من النخالة في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم اغلي المزيج لمدة ربع ساعة وبعد أن يهدأ في الوعاء ضعيه في البراد واستخدميه كغسول يومي.

فوائده: ينقّي الوجه ويبيّضه.

غسول الورد لتنظيف الوجه صباحاً

المكونات:

لتر ماء.

ورد طبيعي معطّر.

طريقة التحضير: انقعي الورد بالماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم أضيفي إليه مقدار كوب من ماء الورد و٣ نقاط من زيت اللوز ضعي الغسول في البراد بعد تصفيته.

فوائده: يستخدم كغسول منعش للوجه.

ماسك العسل واللبن لتغذية البشرة وتنقيتها

المكونات:

قليل من العسل.

قليل من اللبن.

طريقة التحضير: امزجي العسل واللبن مع بعضهما حتى يتماسك المزيج جيداً.

المدة: ضعي الماسك على وجهك لمدة ١٠ دقائق. ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يغذي البشرة وينقّيها.

ماسك الأفوكادو

المكونات:

حبة أفوكادو مقشّرة ومنزوعة النواة.

ملعقة طعام من زيت اللوز.

ملعقة طعام من العسل.

زلال أو صفار بيضة.

حبة فريز (فراولة) في حال عدم وجود حساسية تجاهه.

طريقة التحضير: إذا كانت بشرتك عادية تميل إلى الدهنية اخفقي بياض البيضة بالخلاط الكهربائي mixer ثم أضيفي الأفوكادو وإن شئت حبة الفريز ثم بقية المكونات. أما إذا كانت بشرتك تميل إلى النشاف فاستخدمي صفار البيض بدلاً من البياض.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يغذي البشرة وينقّيها.

علاجات طبيعية للبشرة الدهنيّة

غسول النعناع لتنظيف البشرة الدهنيّة

اغلي حفنة من أوراق النعناع الطازجة وبعد أن تبرد اغسلي وجهك بمائها.

ملاحظة: يمكن استخدام غسول النخالة الذي سبق ذكره في البشرة العادية للبشرة الدهنية أيضاً.

غسول ماء الورد

ضعي مقداراً من الماء مع قليل من الورد أو ماء الورد المقطّر في بخّاخ. ثم ادخليه إلى البراد واتركيه حتى يبرد ثم رشيّ به وجهك.

ماسك النخالة

المكونات:

كوب نخالة أو كوب دقيق ذرة.

كوب ماء أو كوب عصير خيار.
بياض بيضة مخفوق جيداً مع قطرة ليمون حامض.

غسول النشاء

ذوّبي مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق النشاء في مقدار أربعة أكواب من الماء. وحين يبدأ المزيج بالتكاثف دعيه يفتر ثم اغسلي به وجهك.

طريقة التحضير: امزجي المكونات جيداً حتى تتماسك فإذا كان المزيج شديداً أضيفي إليه بعض ماء الخيار، أما إذا كان رخواً فيضاف إليه القليل من الدقيق.

المدة: ضعي الماسك على وجهك لمدة ١٠ دقائق، ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: ينظف هذا الماسك البشرة من العمق.

ماسك الفاكهة للبشرة الدهنية الجافة التي لا تعاني من البثور

المكونات:

١٢ حبة أفوكادو مقشرة ومنزوعة النواة.
حبة فريز (فراولة).
ملعقة صغيرة من العسل.
نقطتان من عصير الليمون الحامض.
+ نقطتان من عصير البرتقال.
ملعقة كبيرة من الطحين.

طريقة التحضير: اهرسي حبة الأفوكادو مع حبة الفريز ثم أضيفي إليهما العسل والليمون الحامض والبرتقال وبشكل تدريجي الطحين.

المدة: اتركي الماسك على وجهك لمدة سبع دقائق، ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يحتوي هذا الماسك على قدر كبير من الفيتامينات وخاصة الفيتامين «C» المفيد للبشرة الدهنية التي لا تعاني من البثور.

ماسك عصير الخيار للبشرة الدهنية الجافة التي لا تعاني من البثور

المكونات:

ملعقتا طعام من عصير الخيار.
ملعقتا طعام من ماء الورد.
قليل من زيت الزيتون.
طحين (دقيق).

طريقة التحضير: امزجي عصير الخيار مع ماء الورد وزيت الزيتون ثم أضيفي إليهما الدقيق ليتماسك الخليط.

المدة: اتركي الماسك على وجهك لمدة ١٠ دقائق، ولإزالته اغسليه بالماء البارد.

فوائده: يساعد هذا الماسك على ترطيب البشرة بسبب وجود مادة مرطّبة في الخيار.

ماسك الخميرة للبشرة الدهنيّة

التي لا تعاني من البثور لكنّها تجفّ أحياناً.

المكونات:

ملعقة كبيرة من الخميرة.
قليل من الحليب.
ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.
قليل من اللبن (الزبادي).
قليل من النشاء غير المذّوب.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً وبعد أن تتماسك أضيفي إليها اللبن.

المدة: اتركي الماسك على وجهك لمدة ١٠ دقائق، ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يستعمل هذا الماسك بشكل خاص لمحاربة التجاعيد والنشاف وتبريد البشرة التي تعاني من الاحمرار الناتج عن افرازات الدهون كما أنه يصفّي البشرة وينقّيها.

ماسك التفاح لشدّ البشرة الدهنيّة المترهّلة

المكونات:

لب تفاحة.

ملعقة كبيرة من النشاء مذوبة بمقدار.

ملعقتي طعام من الماء.

٣ ملاعق كبيرة من عصير التفاح.

ملعقة كبيرة من عصير الخس.

نقطتان من عصير الليمون الحامض.

ملعقتان كبيرتان من الطحين (الدقيق).

التحضير: ضعي التفاحة بعد تقشيرها في الخلاط الكهربائي mixer أو ابرشيها ثم أضيفي بقية المكونات، بعد ذلك أضيفي الطحين بشكل تدريجي حتى يتماسك قوام المزيج.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة ١٠ دقائق، ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يعالج هذا الماسك أنواع الترهل وهو غني بالفيتامينات ويساعد على إزالة البقع أو اللطش من على الوجه والرقبة.



ماسك الليمون الحامض لتنظيف البشرة الدهنيّة وتضييق المسام

المكونات:

ثلاث نقاط من عصير الليمون الحامض.

ملعقة كبيرة من الخميرة مذوبة في ملعقتي طعام من الحليب الفاتر.

ملعقة من النشاء مذوبة في مقدار ملعقتي طعام من ماء الورد.

طريقة التحضير: امزجي المكونات مع بعضها البعض ثم أضيفي الحليب الفاتر أو رشة من الطحين حتى يتماسك المزيج.

المدة: ضعي الماسك على وجهك لمدة خمس دقائق. ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: ينظّف البشرة ويضيّق المسام ويخفّف الافرازات الدهنية لكن من دون أن يحرمها كلياً منها لضرورتها لصحة البشرة.



ماسك زلال البيض لشدّ عضل الوجه الدهني الخالي من البثور

المكونات.

زلال بيضة.

نقطتان من عصير الليمون الحامض.

نقطتان من زيت الزيتون.

قليل من الدقيق (أو ملعقتان كبيرتان).

ملعقتان كبيرتان من ماء الأرز.

طريقة التحضير: اخفقي زلال البيض بالخفاقة الكهربائية مع بقية المكونات، أما الدقيق فيضاف بشكل تدريجي لإضفاء التماسك على المزيج.

المدة: ضعي الماسك على وجهك وارتكيه لمدة ٧ دقائق ولإزالته اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يشدّ عضل الوجه الدهني الخالي من البثور.



علاجات طبيعية للبشرة الجافّة

مستحضر لفرك الوجه

المكونات.

ملعقة كبيرة من برش الليمون الحامض الخشن.

ملعقة كبيرة من برش البرتقال.

ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

نقطتان من عصير الليمون الحامض.

نقطتان من عصير البرتقال.

ثلاث نقاط من الزيت الحلو.

طريقة التحضير: اخلطي برش الليمون الحامض مع برش البرتقال ثم أضيفي الدقيق وعصير الليمون الحامض والبرتقال وأخيراً الزيت الحلو. افركي وجهك بهذا المزيج بعد وضع رغوة الصابون، ولإزالته اشطفيه بالماء الفاتر.

ملاحظة: إذا كان هناك تراكم ملحوظ للخلايا الميتة على سطح الجلد قومي بعد عملية الفرك بمدّ طبقة من قشدة الحليب عليه لمدة ثلاث دقائق.

ماسك للبشرة الجافة جداً

المكونات:

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين.

ملعقة كبيرة من الخميرة المذوبة بمقدار ملعقتين من الحليب الفاتر.

طريقة التحضير: امزجي الغليسرين أو الفازلين مع الزيت ثم أضيفي الخميرة مع مواصلة التحريك وأخيراً أضيفي قليلاً من الدقيق حتى يتماسك المزيج.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

ماسك خاص للبشرة الجافة التي تتشقّق وتحمّر

المكونات:

ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

ملعقة كبيرة من الغليسرين أو الفازلين.

ملعقة صغيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من الأرز الناعم.

٣ ملاعق كبيرة من الحليب السائل.

طريقة التحضير: امزجي جيداً حتى تتماسك وأضيفي حتى يصبح المزيج كاللبن السميك.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة ٧ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

ماسك للبشرة الجافّة التي تعاني من نقص في الترطيب

المكونات:

ملعقة كبيرة من الخميرة المذوبة في مقدار ملعقتي طعام من الماء الفاتر.

ملعقة صغيرة من العسل.

نصف ملعقة من العسل.

نصف ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ملعقة صغيرة من خلّ التفاح.

قليل من الطحين (الدقيق).

طريقة التحضير: امزجي المكونات مع بعضها البعض وأضيفي الدقيق بشكل تدريجي حتى يتماسك المزيج.

المدة: ضعي الماسك على وجهك لمدة سبع دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.



ماسك للبشرة الجافة لمحاربة النشاف والتجاعيد

المكونات:

ملعقة كبيرة من الخميرة.

قليل من الحليب لتذويب الخميرة.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقة صغيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من اللبن.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً حتى يتماسك المزيج.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة ٧ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

ماسك لنفخ البشرة وترطيبها

المحتويات:

حبة أفوكادو مع قشرها.

ملعقة صغيرة من العسل.

نقطتان من زيت الزيتون.

٤ ملاعق كبيرة من عصير الخيار.

زلال بيضة واحدة.

ملعقة كبيرة من الدقيق.

ملعقة صغير من اللبن.

ملعقتان كبيرتان من ماء الأرز المسلوق.

ملعقتان من الأرز.

المسلوق والمهروس.

طريقة التحضير: اخفقي المكونات جيداً بالخلاط الكهربائي mixer مع قشرة الأفوكادو وأضيفي عصرة من الليمون الحامض وعصرة من البرتقال حتى يتماسك المزيج.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة ٥ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

ماسك لإضفاء النضارة على البشرة قبل الماكياج والمناسبات

إذا كانت بشرتك تعاني من الشحوب والتجاعيد والاصفرار. وإذا كنت تريدين قناعاً

يساعد على تطرية بشرتك الجافة. ضعي قبل الماكياج هذا الماسك الغني بالفيتامين C والفاكهة المتنوعة.

المكونات:

صفار بيضة طازجة.

نقطتان من الزيت الحلو.

نقطتان من عصير الليمون الحامض.

نقطتان من عصير البرتقال.

½ ملعقة صغيرة من ماء الورد.

½ ملعقة صغيرة من ماء الزهر.

ملعقة صغيرة عسل.

برش قشرة ليمونة حامضة.

قطعة من الزبدة أو مقدار ملعقة كبيرة من قشدة الحليب.

ملعقة كبيرة من الطحين.

(الدقيق).

حليب سائل.

طريقة التحضير: يتم تحضير هذا الماسك على مرحلتين:

في المرحلة الأولى: يخفق صفار البيض مع الزيت وعصير الليمون الحامض وعصير البرتقال ثم يُضاف إلى المزيج ماء الورد وماء الزهر وأخيراً العسل وبرش الليمون الحامض.

وفي المرحلة الثانية: تُذوَّب قطعة صغيرة من الزبدة أو يوضع مقدار ملعقة كبيرة من قشدة الحليب على النار ويُضاف إليها مقدار ملعقة كبيرة من الدقيق ويحرَّك المزيج على طريقة الصلصلة البيضاء sauce blanche وأخيراً يُضاف قدر من الحليب السائل حتى يصبح المزيج لزجاً مثل لبن الزبادي.

يُخلط المزيج الذي حضّرناه في المرحلة الأولى مع مزيج المرحلة الثانية جيداً حتى يتماسك ويصبح جاهزاً للاستعمال ويمكن تقسيم المزيج النهائي إلى عدة أقسام تحفظ داخل أكياس نايلون في الثلاجة، بحيث يكفي كل قسم لتشكيل ماسك الوجه.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسليه بالماء الفاتر.

ماسك غني بالزيوت للبشرة الفاقدة الحيوية

المكونات:

ملعقة صغيرة من الغليسرين.
ملعقة صغيرة من العسل.
ملعقة كبيرة من ماء الورد.
ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق) أو النخالة.
ملعقة كبيرة من ماء الزهر.
ملعقة كبيرة من عصير الخيار.
ملعقة كبيرة من قشدة الحليب.

طريقة التحضير: امزجي جميع المكونات وأضيفي قليلاً من الحليب إذا كان المزيج جامداً أو قليلاً من الطحين إذا كان رخواً.

المدة: ضعي الماسك على وجهك لمدة ١٥ دقيقة ثم اغسليه بالماء الفاتر.

ماسك لشدّ التجاعيد ومقاومة الترهل

المكونات:

برش لب تفاحة.
ملعقة كبيرة من النشاء مذوبة في مقدار ملعقتي طعام من الحليب البارد.
نقطتان من زيت الزيتون.
ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

طريقة التحضير: اخلطي المكونات وأضيفي قليلاً من الحليب في حال كان المزيج سميكاً أو قليلاً من الدقيق في حال كان رخواً.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء البارد جداً.

ماسك لبشرة غير الشاحبة الفاقدة للرطوبة

المكونات:

ملعقتان كبيرتان من عصير الخيار.

ملعقتان كبيرتان من ماء الورد.

قليل من زيت الزيتون (ربع ملعقة صغيرة).

ملهعقة كبيرة من بودرة الحليب.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً حتى يتماسك المزيج.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك لمدة عشر دقائق ثم اغسليه بالماء البارد جداً.



ماسك لإضفاء المرونة على البشرة الجافة

المكونات:

بيضة كاملة (يفضَّل البيض البلدي).

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقتان من العسل.

قليل من عصير الليمون الحامض ممزوج مع رشّة ملح.

ثلاث ملاعق من الطحين.

طريقة التحضير: اخفقي جميع المكونات بالخفاقة الكهربائية، ومدّي الماسك على كامل وجهك ورقبتك لمدة ٧ دقائق. ثم اغسليه بالماء والصابون.



ماسك لإضفاء لون على البشرة الجافة الشاحبة

المكونات:

عصير ثلاث جزرات وبرش جزرتين.

ملعقتان صغيرتان من العسل.

ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ملعقتان كبيرتان من قشدة الحليب.

زلال بيضة واحدة.

عصير ربع حبة بندورة.

ملعقتان كبيرتان من الطحين.

طريقة التحضير: احفقي زلال البيضة بالخفاق الكهربائي ثم أضيفي بقية المكونات. إذا كان المزيج رخواً أضيفي قليلاً من الطحين وإذا كان شديداً أضيفي القليل من الحليب السائل.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

علاجات طبيعية للبشرة الجافّة جدّاً

غسول النخالة

المكونات:

نخالة.

ماء.

طريقة التحضير: انقعي قليلاً من النخالة في الماء لمدة ٢٤ ساعة ثم اغلي المزيج لمدة ربع ساعة ضعي الماء بعد أن يهدأ في وعاء داخل البراد باستخداميه كغسول يومي.

فوائده: ينقي هذا الماسك الوجه ويبيضه.

غسول لتنظيف الوجه الناشف والمتقشّر

المكونات:

معلقتان كبيرتان من صابون الوجه.

قليل من زيت الزيتون.

$\frac{1}{2}$ كوب من ماء الورد.

ملعقة صغيرة من الطحين (الدقيق).

طريقة التحضير: امزجي المكونات جيداً واغسلي وجهك بها وافركيه لإزالة الخلايا الميتة وإضفاء نعومة على الوجه الناشف الفاقد للدهن.

تهبيلة للوجه

اغلي في قدر بضعة أوراق من القصعين sage والخزامي (لافندر) lavender بعد غمرها بالماء، غطّي القدر واتركي الماء يغلي جيداً ثم ضعي على رأسك منشفة لحبس بخار الماء وارفعي غطاء القدر وعرّضي وجهك للبخار لمدة دقيقتين أو ثلاث. بعد ذلك جفّفي وجهك وضعي الماسك المناسب.

بعد غسل الماسك يُختار الكريم المناسب للنهار أو لليل. حسب التوقيت أو قبل الماكياج.

زيت لتدليك الوجه

المكونات:

زعتر بّري أو عادي.

٣ ملاعق كبيرة من زيت زيتون.

طريقة التحضير: ضعي الزعتر في قنينة ثم أضيفي إليه زيت الزيتون، اقفلي القنينة وضعيها في مكان مشمس ورجّيها يومياً لمدّة أسبوعين ثم صفّي الزيت بقطعة شاش واحفظيه لتدليك الوجه مرة في الأسبوع قبل استخدام الماسك.

علاجات طبيعية للبشرة المختلطة

ماسك للبشرة المختلطة المائلة إلى الدهنية

المكونات:

زلال بيضة واحدة.

$\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من عصير.

الليمون الحامض.

ملعقة كبيرة من البطاطا المسلوقة والمهروسة ناعماً.

ملعقة كبيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من النشاء مذّوبة بمقدار.

ملعقة كبيرة من ماء الورد.

طريقة التحضير: اخفقي زلال البيض في الخلاط الكهربائي ثم أضيفي بقية المكونات، إذا كان المزيج رخواً أضيفي إليه القليل من بودرة الحليب ليصبح متماسكاً.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك لمدة ٧ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يساعد البشرة المختلطة لتعود وتصبح عادية.



ماسك اللبن والعسل للبشرة الجافة المائلة إآلى الدهنية

المكونات:

ثلاث ملاعق كبيرة من اللبن.

ملعقة كبيرة من العسل.

ربع رغيف خبز نخالة محمّص ومفتّت ومدقوق جيداً حتى يصبح كالبودرة.

ربع ملعقة كبيرة من النشاء مذوبة بمقدار ملعقة من الماء البارد جداً.

طريقة التحضير: اخفقي المكونات بالخفاقة اليدوية إذا كان المزيج رخواً أضيفي القليل من النشاء وإذا كان سميكاً أضيفي القليل من اللبن.

المدة: ضعي هذا الماسك على وجهك لمدة ٥ دقائق ثم اغسليه بماء الثلاجة البارد.

غسول عشبي للبشرة المختلطة

تُنقع أوراق القصعين (المريمية) sage والنعنع الأخضر في وعاء يحتوي على ماء فاتر لمدة ٢٤ ساعة، ثم يوضع الماء في قنينة داخل البراد بعد إضافة ملعقة من ماء الورد ونقطتين من عصير الليمون الحامض.

فوائده: ينقي هذا الغسول البشرة من الدهون ويخفّف جفافها.

غسول طبيعي للبشرة المختلطة

المكونات:

قليل من برش الصابون.

نقطتان من زيت الزيتون.

نصف كوب من ماء الورد المبّرد في الثلاجة.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات وافركي بها وجهك ثم أزيليها بالماء الفاتر.

فوائده: ينعش البشرة وينقيها.

ماسك الطحينة للبشرة الداكنة

المكونات:

ملعقة كبيرة من الطحينة.

ملعقة كبيرة من ماء الورد.

ربع ملعقة صغيرة من زيت الخروع أو زيت اللوز.

نقطة من عصير الليمون الحامض.

ملعقة كبيرة من الحليب ممزوجة بملعقة من النشاء.

طريقة التحضير: امزجي الطحينة بماء الورد ثم بعصير الليمون الحامض وأخيراً أضيفي بقية المكونات، إذا كان المزيج رخواً، أضيفي القليل من بودرة الحليب، وإذا كان شديداً أضيفي القليل من ماء الورد.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة ٧ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يساعد هذا الماسك على إضفاء إشراقة على البشرة الداكنة.

ماسك النخالة للبشرة المختلطة

المكونات:

كوب نخالة bran.

ملعقة كبيرة من الخميرة.

½ كوب من الحليب الفاتر.

ملعقة كبيرة من عصير الخضار مثل عصير الخيار أو الكوسى أو الجزر.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً ورخّيه بالحليب وشدّيه بالنخالة.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة ربع ساعة ثم اغسليه بالماء البارد جداً.

فوائده: ينقي هذا الماسك البشرة ويساعد على إعادة التوازن إليها.

ماسك البطاطا لإعادة التوازن للبشرة المختلطة قبل المناسبات

المكونات:

حبة بطاطا وسط مسلوقة.

ملعقتان كبيرتان من اللبن.

ملعقة كبيرة من النشاء.

٣ ملاعق كبيرة من دقيق الذرة.

ربع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

٤ ملاعق كبيرة من ماء الأرز المسلوق.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات بالخلاط الكهربائي بعد هرس البطاطا بالمطحنة

اليدوية إذا كان المزيج رخواً أضيفي إليه بعض الطحين، وإن كان شديداً أضيفي إليه القليل من الماء.

المدة: ضعي الماسك على وجهك واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء البارد.

فوائده: يفيد هذا الماسك في محاربة التجاعيد والنشاف ويبرد البشرة التي تعاني من الأحمرار ويضفي عليها إشراقة قبل المناسبات.

وصفات طبيعية لمعالجة الأقسام الأخرى من الوجه والرقبة

ماسك لمعالجة التجاعيد حول العينين

المكونات:

أوراق خبيزة أو أكياس شاي.

طريقة التحضير: تُغلى أوراق الخبيزة أو أكياس الشاي ثم تُترك قليلاً وتوضع على العينين لمدة ٧ دقائق. أو يمكن تغميس قطع دائرية من القطن في ماء الأوراق لدرجة الإشباع ثم وضعها داخل أكياس نايلون وحفظها في الثلاجة لحين الحاجة.

المدة: يفيد هذا الماسك في معالجة الانتفاخ حول العينين.

ماسك لمعالجة الاسوداد حول العينين

المكونات:

ملعقة كبيرة من النشاء مذوبة في مقدار ملعقة كبيرة من ماء الورد.

ملعقة كبيرة من الخميرة مذوبة بمقدار ملعقة كبيرة من الحليب الفاتر.

نقطتان من زيت اللوز.

ملعقة كبيرة من عصير الخيار.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً. ومدّي المزيج على قطعة شاش وضعيها على العينين لمدة ١٠ دقائق بعد ذلك ارفعي قطعة الشاش واغسلي عينيك ثم ضعي الكريم المخصص للمنطقة المحيطة بالعينين.

ماسكات ملونة تلائم جميع أنواع البشرات

الماسك الأبيض

المكونات:

ملعقة نشاء كبيرة.

أربع ملاعق طحين صغيرة.

قطعة عجين متوسطة الحجم.

نقطتان من زيت الزيتون.

ملعقة كبيرة من الحليب المجفَّف.

قليل من ماء الورد.

ملعقة صغيرة من العسل + زلال بيضة.

ملعقتان كبيرتان من اللبن.

طريقة التحضير: اخفقي زلال البيض جيداً وأضيفي إليه ملعقة الحليب المجفف. بعد ذلك أضيفي النشاء المذوَّب بماء الورد والعسل والقليل من الزيت ثم اخلطي جميع هذه المكونات في خلاط. ذوّبي قطعة العجين في قليل من الماء الفاتر وأضيفي المزيج إلى بقية المكونات. أضيفي الطحين بشكل تدريجي حتى يصبح المزيج دسماً وسميكاً بحيث يمكنك مدّه على وجهك.

المدة: يوضع الماسك على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة. ولإزالته يغسل بماء الورد والماء المعطَّر.

الماسك الأخضر

المكونات:

½ فنجان قهوة عصير أفوكادو.

½ فنجان قهوة عصير خسّ.

½ فنجان قهوة عصير كيوي.

½ فنجان قهوة عصير خيار.

قطعة متوسطة من العجين.

ملعقة عسل صغيرة.

ملعقتان كبيرتان من الدقيق.

ملعقة كبيرة لبن.

٥ نقاط زيت خروع.

٥ نقاط زيت زيتون.

٥ نقاط زيت لوز.

طريقة التحضير: امزجي قطعة العجين في قليل من الماء الفاتر حتى تذوب، ثم ضعي جميع المكونات في الخلاط وأضيفي الطحين بشكل تدريجي حتى يتماسك المزيج قليلاً ويصبح جاهزاً للاستعمال.

المدة: يوضع الماسك على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ولإزالته يغسل بماء الورد والماء المعطَّر.



❀ الماسك الأحمر

المكونات:

½ فنجان قهوة عصير فريز.

½ فنجان قهوة عصير بطيخ.

ملعقتان كبيرتان من الدقيق.

ملعقة صغيرة نشاء.

قطعة متوسطة من العجين.

ملعقة صغيرة ماء ورد.

طريقة التحضير: امزجي قطعة العجين في قليل من الماء الفاتر حتى تذوب ثم أضيفي النشاء المذوّب بماء الورد والعسل وقليل من زيت الزيتون. بعد ذلك أضيفي عصير الفريز والبطيخ واخفقي المكونات جيداً في الخلاَّط حتى يتماسك المزيج جيداً ثم ضعيه على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة. ولإزالته اغسليه بماء الورد أو الماء المعطر.

الماسك الأصفر

المكونات:

$\frac{1}{2}$ فنجان قهوة عصير ليمون حامض.

$\frac{1}{4}$ فنجان قهوة عصير جزر.

نقطتان زيت زيتون.

صفار بيضة.

قطعة زبدة صغيرة.

ملعقة عسل صغيرة.

ملعقة لبن كبيرة.

٤ ملاعق طحين كبيرة.

قطعة عجين متوسطة.

ماء زهر وماء ورد.

طريقة التحضير: ذوبي قطعة العجين في ملعقة ماء زهر وملعقة ماء ورد ثم أضيفي قطعة الزبدة وصفار البيض والعسل واللبن وزيت الزيتون وعصير الليمون والجزر. وبعد ذلك أضيفي بالتدريج الدقيق حتى يتماسك المزيج ويصبح لزجاً بحيث يمكنك وضعه على وجهك.

المدة: يوضع الماسك على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة. ولإزالته يُغسل بالماء المعطر وماء الورد.

الماسك البرتقالي

المكونات:

فنجان قهوة عصير برتقال.

$\frac{1}{2}$ فنجان قهوة عصير ليمون حامض.

فنجان قهوة عصير جزر.

ملعقة عسل صغيرة.

٤ ملاعق ماء ورد كبيرة.

٤ ملاعق دقيق كبيرة.

قطعة عجين وسط.

نقطتان من زيت الزيتون.

ملعقة لبن كبيرة.

طريقة التحضير: اخفقي قطعة العجين مع ماء الورد ثم أضيفي إليهما ملعقة عسل صغيرة وملعقة لبن كبيرة ونقطتين من زيت الزيتون. ثم أضيفي عصير البرتقال والجزر والليمون الحامض. وعندما يتجانس المزيج جيداً. أضيفي الدقيق شيئاً فشيئاً حتى يتماسك المزيج ويصبح دسماً وسميكاً بحيث يمكنك مدّه على وجهك.

المدة: ضعي الماسك على وجهك لمدة ٢٠ دقيقة. ولإزالته اغسليه بماء الورد والماء المعطر.

نصيحة أخيرة للعروس: قبل موعد زفافك بأسبوع تجنبي الإرهاق والتعب والسهر والشمس. والأمور التي يمكن أن تؤثر سلباً على صحتك وجمالك ونفسيتك. فكِّري فقط بالسعادة التي تنتظرك وبالأيام الجميلة التي ستمضيها مع فتى أحلامك...

ثقي بنفسك واشعري بالفرح وابتسمي.

إنه يوم زفافك وأجمل في حياتك.

تذكّري في النهاية أنك أنت النجمة وملكة هذا اليوم السعيد...

مبروك عليك يا حلوة يا زينة... يا وردة في أحلى جنينة... مبروك عليك... مبروك عليك.

الأعشاب والكريمات المرطبة

كريم السمسم والعسل للعناية الفائقة

المكونات:

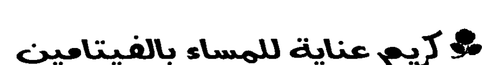
- ٢٠ ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- ٣ ملاعق صغيرة من كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.

- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الليسيثين.
- ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح.
- ١ ملعقة صغيرة من العسل الأبيض.
- زيت عطري (اختياري).

التحضير والاستعمال: .

يخلط خُمس كمية زيت السمسم مع الكريم مع صفار البيض مع الملح خلطاً جيداً. . ثم يضاف للخليط الليسيثين وأربع ملاعق أخرى من الزيت، ويكرر خلط المكونات.

يضاف للخليط خل التفاح والعسل، باقي كمية الزيت، ويضع نقاط من الزيت العطري (حسب الاختيار). . يعاد الخلط مرة أخرى لمدة دقيقتين، ثم يعبأ الخليط النهائي في زجاجة. ويفضل حفظه في الثلاجة. هذا المستحضر المرطب الغني يفيد جداً البشرة الجافة. . ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم، وذلك بصفة منتظمة. . والمداومة على استخدامه تعطي نتائج طيبة للغاية تظهر واضحة على البشرة. . وخاصة إذا استخدم معه كريم للعناية أثناء النهار.



كريم عناية للمساء بالفيتامين

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١ / ٢ ملعقة صغيرة زيت جزر.
- ١ / ٢ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح (زيت نباتي).
- ١ / ٢ ملعقة صغيرة زيت بذر مشمش.
- كبسولة فيتامين ب٢ (نقطتان فقط).
- كبسولة فيتامين ب٦ (نقطتان فقط).

التحضير والاستعمال: .

يضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت

بذر المشمش وتخلط المكونات جيداً. تثقب كبسولة الفيتامين (ب٢ ، ب٦) وتضاف الجرعة المطلوبة للخليط، ويعاد خلط المكونات. يعبأ المستحضر، ويحفظ في الثلاجة.

كريم الزبادي للعناية بالبشرة الدهنية

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زبادي.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من كريم أساس.
- ١ / ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.
- ١ / ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم.
- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

يخلط الزبادي وصفار البيض والكريم ثم يضاف لها خل التفاح وعصير الطماطم. يُدفأ عسل النحل حتى يصبح سائلاً سريع الحركة ثم يضاف للخليط، ويكرر التقليب والخلط جيداً.

هذا المستحضر يناسب تماماً البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظراً لاختلاف البشرات الدهنية في مقدار هذه الدهون الزائدة.. فإنه يمكن زيادة المفعول المجفف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادي، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.

كريم مسائي من العسل مضاد للتجاعيد

المكونات:

- ٤ ملاعق كبير لبن.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.

- ١٠ ملاعق كبيرة كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ٤ نقاط من زيت المُر (زيت عطري).

التحضير والاستعمال:.

يُدفأ العسل واللبن ويخلطان جيداً في وعاء، ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيض وزيت المر.. ويتم خلطها جيداً لمدة ٣ دقائق، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصفة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحساسة.

كريم جوز الهند والنعناع للبشرة الجافة والعادية

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من منقوع النعناع.
- ١ / ٢ ملعقة صغيرة بوراكس (بورق أو لذاق الذهب).
- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١ / ٢ ملعقة صغيرة من شمع النحل.

التحضير والاستعمال:.

يحضر أولاً منقوع النعناع، وذلك بوضع أربعة أعواد نعناع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع.. ثم يُذوب البوراكس في المنقوع. ثم توضع الزيوت والشمع كل في إناء منفصل يوضع على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف منقوع النعناع لهذه المكونات الأخرى بعد تدفئة المنقوع.. ويقلب الخليط جيداً. هذا المستحضر يمكن استعماله نهاراً أو مساءً.

وهو يناسب بصفة عامة البشرات الجافة والعادية.

❀ كريمات الزيوت النباتية المضادة للتجاعيد والمغذية للبشرة

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١ ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت جرثومة القمح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت المشمش.
- ١ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال:.

يسخن اللانولين والزيوت كل في إناء منفصل.. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون، ويقلب الخليط حتى يبرد.

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة.. ويجب استعماله على وجه نظيف تماماً.. أي بعد غسل الوجه جيداً وإزالة أي آثار للمكياج، يراعى توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما في ذلك منطقة تحت العينين والرقبة.. ويجب أن يظل على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالي ساعة أو ساعتين.



❀ كريم شمع النحل والزيوت المضاد للتجاعيد

المكونات:

- $1\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من شمع النحل.
- ٢ ملعقة كبيرة جليسرين.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة صغيرة لانولين.
- $1\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زيت اللوز.

- ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال:.

يذاب الشمع واللاونولين بالتسخين، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت الزيتون، يُقلب الجليسرين في ماء الورد الدافىء، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق. يُقلب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.



كريم البقدونس المضاد لحب الشباب

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من البقدونس المخرط.
- ½ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- ½ ملعقة صغيرة من البابونج المخرط.
- عصر ½ ليمونة.
- ١٦ ملعقة كبيرة من زيت العصفر.
- ٢ ملعقة كبيرة من دقيق الصويا.
- ٣ ملاعق كبيرة ماء لافندر.
- ١٠ نقطة من زيت المُر.

التحضير والاستعمال:.

لعمل ماء اللافندر، يوضع في إناء كمية في رؤوس نبات اللافندر، ويصب عليها مقدار ١,٧ لتر ماء مغلي، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين، ثم يُصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة.

يُخلط الدقيق مع ماء اللافندر لعمل عجينة طرية، ثم تسخن العجينة على نار هادئة.. ثم تضاف الزيوت للعجينة، ويقلب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار.. ويضاف للخليط الليمون والبقدونس والملح والبابونج.. ويعاد التقليب حتى يتماسك الخليط لصنع كريم.

يفضل استخدام هذا المستحضر مساء، ويُعمل به دهان للحبوب والرؤوس والبثور الموجودة بالوجه.

كريم اللافندر لتنظيف الوجه

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة ماء لافندر.
- ½ ٥ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١٠ ملاعق كبيرة شمع أبيض.
- ٥ نقط خل التفاح.

التحضير والاستعمال: .

يذاب الشمع مع الزيت بالتسخين ثم يضاف إليهما ماء اللافندر وخل التفاح. ثم يتم خلطها جيداً لعمل كريم، ويحفظ الكريم في زجاجة محكمة الغلق.



كريم الزبدة واللوز للتنظيف

المكونات:

- ٢ ملعقة صغيرة صابون مبشور.
- ٨ ملاعق كبيرة زيت اللوز.
- ٢ ملعقة صغيرة من الزبد.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس بارد مُصفّى.

التحضير والاستعمال: .

يسخن كل من الصابون والزيت في إناء حتى الذوبان.. وأثناء التقليب، يضاف الزبد وماء البطاطس تدريجياً، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط.

كريم زيت عباد الشمس لتنظيف الوجه

المكونات:

- ١٠ ملعقة كبيرة من الماء.

- ٥ ملاعق كبيرة شمع نحل.
- ١٨ ملعقة كبيرة زيت عباد الشمس.
- ١ ملعقة صغيرة بوراكس.

التحضير والاستعمال:.

يذاب البوراكس في الماء.. ثم يذاب شمع النحل على نار هادئة.. ثم يضاف إليه زيت عباد الشمس مع التقليب، وفي نفس الوقت يضاف سائل البوراكس إلى الشمع والزيت، ثم يرفع الإناء من على النار، ويستمر التقليب لعمل كريم متجانس.. وبعد أن يبرد الكريم يعبأ في زجاجة، ويكون بذلك جاهزاً للاستعمال.

كريم من زيت الزيتون لتجديد شباب الوجه

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت زيتون.
- صفار بيضة واحدة ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من السكر.

التحضير والاستعمال:.

يضرب صفار البيض ويخلط جيداً مع الخل والسكر. ثم يضاف الزيت للخليط تدريجياً، ويُقلب جيداً لصنع كريم متماسك. يعمل هذا المستحضر على إكساب بشرة الوجه النضارة والحيوية إذا ما استخدم بصفة منتظمة، ولذلك فهو يفيد خاصة بالنساء اللاتي في أزمة.. مثل الأرملة والمرأة في سن اليأس.



كريم اللانولين المنظف والمرطب للوجه

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة شمع أبيض.
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.

- ٢ ملعقة كبيرة زيت أطفال.

التحضير والاستعمال: .

يُذاب الشمع في إناء على نار هادئة، ثم يضاف إليه اللانولين والزيوت، ثم يرفع الإناء من على النار، مع استمرار تقليب الخليط. وعندما يبرد الخليط يكون جاهزاً للاستعمال.

زيوت عطرية في خدمة البشرة

تستخدم الزيوت العطرية والنباتية في التدليك للقيام بمهام خاصة جداً مثل علاج التجاعيد والتخلص من بقع الوجه وغيرها، وهو ما يهم حواء للحفاظ على جمالها.

زيت المر لتجميل البشرة الشاحبة

لتجميل بشرة الوجه الشاحبة وعودة النضارة والجاذبية يتم تدليك الوجه والعنق بمزيج مكوّن من ملعقة من زيت المر وملعقة من زيت اللافندر مع الابتعاد عن دهان المناطق الحساسة في الوجه مثل المنطقة المحيطة بالعينين.

زيوت الورد للتخلص من التجاعيد

للحماية من تجاعيد البشرة يتم التدليك بزيت الورد الصافي مع التركيز على المناطق المعرضة للخشونة بكثرة مثل الكوعين، وهذا النوع من الزيت يصلح لتدليك بشرة الجسم بأكمله.

زيوت الكافور للتخلص من بقع الوجه

للتخلص من بقع الوجه الداكنة أو الفاتحة والتي تشوه جمال وجه حواء يتم تدليك بشرة الوجه بمزيج مكون من ملعقة زيت كافور وملعقة زيت لافندر باستخدام قطعة من القطن على موضع البقع مرتين يومياً وترك الزيت على تلك البقع لمدة ثلاث ساعات على الأقل، ثم غسل الوجه بماء بارد للتنظيف والانتعاش.

التدليك بزيت السرو للتخلص من حب الشباب

للتخلص من حب الشباب والحبوب الدهنية التي تؤذي البشرة الدهنية يتم تدليك الوجه والعنق بخليط من زيت السرو وزيت الليمون بنسب متساوية، وذلك باستخدام قطعة من القطن الطبي يغمس فيها المزيج وتدهن المنطقة التي بها حبوب الشباب أو الحبوب الدهنية ثم استخدام المناديل الورقية في إزالة الزيت الزائد.

التدليك بزيت العرعر للعناية بالبشرة الدهنية

يتم تدليك الوجه والرقبة بمزيج من زيوت الأعشاب مكون من ملعقتين من زيت البرجموت وملعقة من زيت السرو وملعقة من زيت العرعر، وتدليك البشرة بالطريقة الصحيحة والتي سبق ذكرها بالتفصيل. وذلك من أجل التخلص من الدهون الزائدة والحفاظ على نضارة البشرة، مع مراعاة تكرار التدليك بتلك الزيوت؛ لأن البشرة الدهنية لا تتقبل امتصاص الزيوت بسهولة في أول الأمر، ولكن مع تكرار التدليك تزداد استجابة البشرة وقابليتها لامتصاص الزيوت العطرية.

الترطيب

عندما قام بعض علماء البشرة مؤخراً بأبحاث عميقة في محاولة لاكتشاف ماهية تأثير الماء على شباب البشرة، وجدوا أن الماء الموجود في طبقة الخلايا الخارجية للبشرة يحدد نسبة النداوة الموجودة في بقية الطبقات. ووجدوا أيضاً أن الدهون والبروتين هي في الواقع المواد التي تجمع الخلايا مع بعضها عن طريق حبس الرطوبة. إن مثل هذا الرباط لا يساعد فقط على تجنب التجاعيد ولكن أيضاً يعمل كعازل واق للبشرة من أذى البيئة المحيطة.

وللمحافظة على الدرجة المثلى للنداوة:

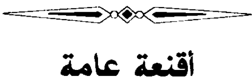
والحور الفراتي الأبيض والمريمية كلها تستعمل بسبب خصائصها في المداواة وتجديد الخلايا.

الكريم البارد

هو نوع من أنواع كريمات الوجه وهو مستحضر قديم وفعال يصنَّع من مزيج من الزيت والشمع والماء ومادة قلوية لطيفة.

إن مزج الزيت والشمع في مثل هذا المستحضر يؤمن للبشرة عملاً تنظيفياً فعالاً يزيل الأوساخ والزيت المتراكم على سطح البشرة.

بالإضافة إلى ذلك بعد مسح الكريم بلطف بقطعة من القطن فإن بقاياه تعمل كمرطب ومُطَرٍّ للبشرة مما يساعدها على التخلص من الجفاف.



أقنعة عامة

قناع الجزر:

يحتوي الجزر على كمية وفيرة من فيتامين «أ» المغذي للبشرة، وهو مفيد خاصة للبشرة الحساسة.

المكونات:

- ½ جزرة واحدة متوسطة الحجم.
- ½ جزرة واحدة متوسطة الحجم.

التحضير والاستعمال: .

يقطع الجزر إلى شرائح، ويعصر، ويصفى، يضاف عصير الجزر إلى العسل، ويخلط الاثنان جيداً. يدهن الخليط على الجلد، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة، وهو قناع يناسب كل أنواع البشرة.

قناع الكمثري:

هو من أفضل الأقنعة للبشرة الجافة.

المكونات:

- ½ ثمرة كمثري.
- بياض بيضة واحدة.

- $\frac{1}{2}$ ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:.

تهرس الكمثري جيداً ثم تضاف لخليط العسل وصفار البيض. يدهن الخليط على البشرة، ثم يشطف بعد ١٥ دقيقة.



قناع البطاطس:

هو يناسب البشرة الجافة على وجه الخصوص.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من البطاطس المبشورة.
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من الجبن الأبيض.

التحضير والاستعمال:.

يخلط الإثنان جيداً. يوضع الخليط على البشرة ويترك لمدة ١٥ دقيقة حتى يجف، ثم يشطف بالماء الفاتر.



قناع الطماطم:

هو يناسب البشرة الدهنية.

المكونات:

- ١ ثمرة طماطم.
- $\frac{1}{2}$ قشرة ليمونة.

التحضير والاستعمال:.

تهرس ثمرة الطماطم، وتبشر قشرة الليمونة، ويضاف لهما عصير الليمون. يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء.

صورة.

قناع الخميرة والفيتامينات:

هذا القناع من أفضل الأقنعة المغذية للبشرة، والمقاومة للتجاعيد، والمكسبة للحيوية.

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من خميرة البيرة.
- ٢ كبسولة فيتامين «هـ» وكبسولة فيتامين «د» وكبسولة فيتامين «أ».

التحضير والاستعمال: .

افرغي محتوى كل كبسولة بعد عمل ثقب بها بواسطة دبوس، ثم اخلطي المحتويات مع خميرة البيرة. ضعي الخليط على البشرة، واتركيه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

قناع خميرة البيرة:

خاص بالبشرة الدهنية.

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- ٢ ملعقة كبيرة زبادي.

التحضير والاستعمال: .

تضاف خميرة البيرة إلى الزبادي، ويخلطان جيداً. يعمل قناع للوجه من الخليط، ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة، ويبلل الوجه بالماء البارد، ويجفف.

قناع لموسم الشتاء:

هذا القناع يناسب البشرة التي تتعرض للجفاف في برد الشتاء:

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.

- ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطر.

التحضير والاستعمال:.

يصنع خليط من الماء وخميرة البيرة. يوضع الخليط على البشرة، ثم يزال عنها بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.



قناع البقدونس:

للبشرة التي تجمع بين الدهنية والجافة.

المكونات:

- مجموعة من أوراق البقدونس.
- ملعقة صغيرة من العسل.

التحضير والاستعمال:.

تفرم أوراق البقدونس لاستخراج العصارة منها.. ويضاف العصير الناتج إلى العسل ويخلط به جيداً. يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة. ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء البارد.



قناع النشا:

لقفل مسام الجلد الواضحة، وإضافة البريق لبشرة الخدين:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة).
- ماء دافىء.

التحضير والاستعمال:.

يدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم يوضع الدقيق المخلوط بالماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الدافىء.

قناع الشعير:

المكونات:

ملعقة كبيرة من مطحون الشعير.

- ١ ملعقة كبيرة من اللبن.
- ١ ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال:.

يخلط أولاً الشعير مع اللبن، ثم يضاف عصير الليمون لصنع عجينة سميكة. يعمل قناع للوجه من الخليط، ثم يشطف بعد ١٠ دقائق.

قناع لجميع الأغراض:

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من الجبن الأبيض.
- ١ ملعقة صغيرة عصير جزر.
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.
- ١ ملعقة صغيرة جيلاتين (مذاب في الماء).
- ٢ ملعقة صغيرة خميرة البيرة.
- ½ ملعقة صغيرة، مطحون شعير.
- ½ ملعقة صغيرة زيت زيتون (للبشرة الجافة فقط).

التحضير والاستعمال:.

تضاف المكونات لبعضها، وتخلط جيداً، يوضع الخليط على الوجه والعنق ثم يشطف بالماء البارد بعد ١٥ دقيقة.

قناع الموز واللبن:

لمقاومة التجاعيد ولمرونة الجلد.

المكونات:

- موزة واحدة.
- ٢ - ٣ ملاعق كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال:.

تهرس ثمرة الموز، ويخلط معها اللبن لصنع عجينة. يوزع الخليط على مختلف أنحاء البشرة، ثم يزال بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

قناع زيت الزيتون:

لعلاج عيوب البشرة عامة.

المكونات:

- ½ ملعقة صغيرة زيت زيتون.
- ½ ملعقة صغيرة عصير الليمون.

التحضير والاستعمال:.

يخلط الاثنان جيداً. يدهن الوجه بالخليط ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٥ دقيقة.



قناع النعناع:

لعلاج عيوب البشرة عامة.

المكونات:

- مجموعة من أوراق النعناع.
- ١ ملعقة صغيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال:.

تفرم أوراق النعناع ويصنع منها عجينة مع ماء الورد. توضع العجينة على الوجه في المساء وتترك لصباح اليوم التالي.. أو يكفي وضعها على الوجه مدة ساعتين، ثم يشطف الوجه بالماء العادي.

قناع الموز

المكونات:

- ٤ حبات لوز.
- ٢ ملعقة كبيرة لبن.
- ١ ملعقة كبيرة عصير البرتقال.
- ١ كبسولة فيتامين «أ».

التحضير والاستعمال:.

تغمس حبات اللوز في الماء، ثم تطحن مع اللبن، ويضاف لها عصير البرتقال، تفرغ محتويات الكبسولة وتضاف لباقي المكونات. يوضع الخليط على مختلف أنحاء البشرة مع التركيز على مواضع التشوهات، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

اصنعي بنفسك الغسول المناسب لبشرتك من الزهور والخضراوات

البشرة الجافة:

يستخدم واحد من أنواع الغسول التالية:

- يُغلى ٦٠ غم من زهور الزيزفون في لتر ماء لمدة ٢٠ دقيقة.
- يُغلى ٥٠ غم من الخبيزة في لتر ماء لمدة ١٠ دقائق.
- عصير الجزر.
- تُغلى كمية من أوراق الخس في الماء ويستخدم ماء الغلي.

البشرة الدهنية:

- يُغلى ٥٠ غم من أوراق النعناع في لتر ماء.
- يُغلى ٥٠ غم من نابت الحصالبان في لتر ماء.
- يخلط مقدار من عصير البرتقال مع مقدار مساوٍ من عصير الليمون.

وصفات لترطيب البشرة

ماء الورد مرطب للبشرة الدهنية: يمكن استخدام ماء الورد كمرطب جيد للبشرة الدهنية، ويتم تحضير ذلك المرطب باستعمال نصف كوب من نقيع أوراق الورد مع ملعقة من ماء الورد، وطريقة تحضير نقيع أوراق الورد تتخلص في سكب كوب ماء مقطر مغلي على وردة شديدة الحمرة والرائحة ويترك الماء حتى تتحلل الوردة في وعاء مغلق، ثم نقوم بالتصفية وإضافة ماء الورد ومزجهما جيداً واستخدام المزيج بعد أن يبرد كمرطب جيد للبشرة الدهنية.

البقدونس لترطيب البشرة الحساس: يستخدم نقيع البقدونس لترطيب البشرة الحساسة والذي يمكن تحضيره بنقع أوراق البقدونس في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة ثم التصفية وتركه حتى يبرد ثم غسل الوجه به.

زهر البليسان لترطيب البشرة العادية: للبشرة العادية ولجميع أنواع البشرة يستعمل نقيع زهر البليسان الذي يتم تحضيره بنقع زهر البليسان في ماء مغلي لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفية النقيع داخل زجاجة باستعمال قطعة من الشاش النظيف، ثم إضافة نقطة أو نقطتين من روح اللبان الجاوي لكل كوب من النقيع والاستعمال كمرطب لجميع أنواع البشرة.

وصفات لتغذية البشرة

تحتاج البشرة إلى التغذية، وبالطبع تختلف مغذيات البشرة طبقاً لنوعها، فمغذيات البشرة الجافة تختلف عن مغذيات البشرة الدهنية أو الحساسة، ومع ذلك فإن هناك وصفات تصلح لتغذية جميع أنواع البشرة مثل لوسيون الخيار، ولوسيون عسل النحل ولوسيون جذور الحمحم ولوسيون أوراق البنفسج.

لوسيون الخيار: يتم عمل لوسيون الخيار باستخدام الخيار الطازج الطبيعي الذي تمت زراعته في تربة زراعية عادية وليس في صوب أو تراب صناعي ثم نقوم بغسل الخيار جيداً ونقوم بعصره في عصارة الفاكهة وبدون تقشير الخيار، ثم نقوم بمسح السائل الأخضر «عصير الخيار» بالوجه والعنق، وهذا اللسيون يستخدم كمنظف وملطف ومغذٍ في آن واحد وندع هذا العصير على بشرة الوجه حتى يجف ومن فوائده أيضاً أنه يشد البشرة ويخفف من التجاعيد وخاصة تحت العينين.

لوسيون عسل النحل: يعتبر لوسيون عسل النحل من الوصفات المغذية لجميع أنواع البشرة، ويتم عمل هذا اللوسيون بمزج نصف ملعقة عسل نحل مع ملعقة ماء مقطر ساخن ومزجهما ثم وضعهما على الوجه والعنق وندعهما لمدة نصف ساعة ثم نقوم بغسل الوجه بلطف بالماء الدافىء ثم البارد مع التجفيف الجيد.

لوسيون جذور الحمحم: من أشهر المغذيات التي تصلح لجميع أنواع البشرة لوسيون جذور الحمحم والذي يتم تحضيره باستخدام جزء صغير من جذور الحمحم «حوالي حجم الإصبع»، ونقوم بغسله جيداً ثم وضعه في وعاء من البيركس مع كوب من الماء المقطر ونضعهما على النار حتى الغليان ثم نتركه حتى يبرد ونصفّيه ثم نضع اللوسيون المصفى على الوجه والبشرة وندعه إلى أن يجف، ثم نقوم بغسل الوجه بالماء الدافىء ثم البارد مع العناية بتجفيف الوجه جيداً.

لوسيون أوراق البنفسج: من المغذيات التي تصلح لجميع أنواع البشرة لوسيون أوراق البنفسج المكوّن من بياض بيضة وملعقة عسل نحل ونصف ملعقة زيت لوز وثلاث ملاعق من عصير أوراق البنفسج، ويتم تحضير اللوسيون بأن نضع حفنة من أوراق البنفسج في العصارة الكهربائية، ثم نضع المزيج في برطمان زجاجي ذي غطاء محكم واستعمال المزيج كلوسيون بوضعه على الوجه حتى يجف ثم غسل الوجه بالماء الدافىء ثم البارد، مع مراعاة الاهتمام بتجفيف الوجه بعد الغسل مباشرة.

لأصحاب البشرة الجافة

هنَّ بداية عليهن أن يستعملن الصابون الذي يحتوي على الجلسرين. . أما التركيبات والوصفات التي تفيدهم فهي:

يغلى رأس من البطاطس غير المقشر في الماء ثم يهرس ويضاف إليه صفار البيضة وكمية من الحليب حتى يصبح المزيج رخواً ثم يسخن داخل وعاء قبل أن يطلى به الوجه لمدة عشرين دقيقة ثم يزال بماء فاتر، فماء بارد.

يوضع فنجان من حبوب الفاصوليا البيضاء في نصف لتر من الماء البارد من المساء حتى الصباح ثم تطبخ الحبوب حتى تنضج. . ثم تُدعك في منخل وتؤخذ عجينتها وتمزج بعصير ليمونة صغيرة وثلاث ملاعق من زيت الزيتون. . ثم يُطلى الوجه بالمزيج لمدة عشرين دقيقة قبل أن يزال بالماء الفاتر فالماء البارد. . وهذا المزيد يصلح للوجه الجاف والبشرة الحساسة.

تقول «أوديل جين - بيير» مستشارة التجميل بنيويورك: إن النساء من ذوات الوجه الجاف عليهن بعد غسيل الوجه بالصابون المحتوي على الجليسرين، عليهن أن يضعن طبقة رقيقة من زيت الزيتون الدافىء على وجوههن كما يفيد عصير قرع العسل عند تدليك الوجه به لإكسابه طراوة ولمعاناً طبيعياً.

لأصحاب البشرة الدهنية

تُمسح البشرة بعد غسله بصابون مطهر بسائل يحتوي على ٥٠٪ سبرتو (كحول)، ٥٠٪ من الأثير (يوجد في الصيدليات).

توضع ملعقتان كبيرتان من مسحوق حبوب البازيلاء في كوب، ثم يوضع أيضاً ملعقتين من الحليب ويخلط المزيج جيداً، ثم يُطلى به البشرة ويترك حتى يجف ويزال بعد ذلك بالماء الساخن فالماء البارد.

تُمزج ثلاث ملاعق صغيرة من مسحوق حصى البحر الموجود على الشواطىء مع ثلاث ملاعق كبيرة من الحليب الطازج غير المغلي وملعقة واحدة من عسل النحل، ثم يترك المزيج فوق البشرة لمدة نصف ساعة قبل أن يزال بالماء الفاتر ثم بالماء البارد.

أما خبيرة التجميل «أوديل جين - بيير» فتنصح ذوات البشرة الدهنية بأن يستعملن زيت البندق بعد تخفيفه بالماء المقطر واستخدامه بدهنه على بشرة الوجه، كما أن عصير الفراولة يكسب وجوه ذوات البشرة الدهنية رونقاً وانتعاشاً جميلاً.

أقنعة للتنظيف

للبشرة الدهنية:

المكونات:

- ½ فنجان بودرة الشوفان.
- ½ كوب زبادي.
- ملعقة صغيرة عصير الليمون.

التحضير والاستعمال:.

يخلط الشوفان مع الزبادي ويقلب الخيط جيداً. يدهن الخليط على العنق والوجه، ويترك لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر المضاف إليه عصير الليمون. كما يمكن

تنظيف البشرة الدهنية بحليب اللوز بوضعه على قطعة قطن ومسح البشرة برؤوس الأصابع لإزالة ما يعلق بالبشرة من شوائب.



للبشرة الجافة:

المكونات:

- ½ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ½ ملعقة صغيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.
- ٢ صفار بيض.
- لبن.

التحضير والاستعمال: .

تضاف جميع المكونات لبعض وتخلط جيداً. توضع طبقة خفيفة من زيت الزيتون أو زيت السمسم على البشرة، ثم يوضع فوقها القناع السابق. يترك لمدة ١٥ - ٢٠ دقيقة، ثم يشطف باللبن المخفف بالماء. ويستخدم زيت المشمش كمنظف سريع للبشرة الجافة بمسح البشرة بقطعة من القطن المبللة بزيت المشمش مساءً.



البشرة العادية:

لوسيون العسل لتنظيف البشرة العادية، ويتكون لوسيون العسل من ملعقة عسل نحل مع ملعقتين من الحليب الساخن مع الخلط جيداً ليتكون اللوسيون، ثم المسح على الوجه والعنق جيداً باستعمال قطعة من القطن المبللة باللوسيون.



قناع الكركم (زعفران هندي):

المكونات:

- ½ ملعقة صغيرة من بودرة الكركم.

- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

التحضير والاستعمال: .

يخلط الاثنان جيداً لصنع عجينة. ضعي العجينة على الوجه.. ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

قناع الشوفان:

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.
- صفار بيضة واحدة.
- لبن.

التحضير والاستعمال:

يخلط الشوفان مع كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة. يضرب صفار البيض، ويخلط مع العجينة. تُفرد العجينة على البشرة ثم تشطف بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر. للبشرة الجافة: يضاف للعجينة ملعقة صغيرة من عسل النحل. للبشرة الدهنية: يضاف ملعقة صغيرة من عصير الليمون.



قناع الشوفان وعصير الخيار

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الشوفان.
- ١ ملعقة كبيرة عصير خيار.

التحضير والاستعمال: .

يخلط الاثنان لصنع عجينة. تترك العجينة مع فردها على البشرة لمدة ١٥ دقيقة، ثم تزال بالماء البارد.

قناع اللفت والزبادي

التحضير والاستعمال:

تغلى بعض جذور اللفت ثم تُهرس جيداً، وتخلط مع كمية مناسبة من الزبادي لصنع عجينة. تفرد العجينة على البشرة، وتبقى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يُشطف الوجه بالماء الفاتر.

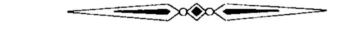
قناع الصلصال

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة صلصال.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير خيار.

التحضير والاستعمال:

يخلط الاثنان، يوضع الخليط الناتج عن العنق والوجه لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، ثم يشطف بالماء الفاتر.



جمالك باللبن وخلاصة الفواكه

ما أجمل أن تصنعي مستحضرات العناية ببشرتك من مكونات بيتك ففي السابق تمتعت النساء ببشرة ندية ومشرقة لأن حميتهن الغذائية ومستحضراتهن التجميلية كانت مدروسة وطبيعية. فلماذا لا تبادرين اليوم إلى الاقتداء بهن لتنعمي ببشرة شابة وجميلة فمشوارنا مع الجمال طويل ونصائحنا كثيرة لتنعمي بإطلالة مشرقة.

اللبن.

يستعمل اللبن البارد وشرش اللبن كمنظفات ممتازة وكمرطب للبشرة. وبالإضافة إلى أن اللبن يكون طبقة رقيقة على البشرة تحميها من التأثيرات السيئة للبيئة. وتقاوم كذلك تكون الرؤوس السوداء. وهي تناسب مختلف أنواع البشرة خاصة التي تتعرض للجفاف.



١ - لبن الموالح.. لنضارة البشرة

المكونات:

- عصير ٤ - ١ ليمونة.
- ٢ ملعقة صغيرة من قشر البرتقال المبشور.
- ٢ ملعقة صغيرة من قشر الجريب فروت المبشور.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: .

يضاف عصير الليمون والقشر إلى اللبن، ويتم خلطهم جيداً، ثم يعبأ الخليط في زجاجة تحفظ بالثلاجة.. ترجّ الزجاجة عدة مرات يومياً.. وبعد مرور ٢٤ ساعة يكون المستحضر جاهزاً للاستعمال.. ولا مانع من تصفيته قبل الاستعمال (اختياري).. ولكن من الضروري القيام برج المستحضر بالزجاجة قبل الاستعمال.

يستخدم المستحضر بفرد طبقة على بشرة الوجه، ولا مانع من استخدامه على جلد الجسم بأكمله.. ويفضل أن يكون استخدامه مساءً قبل النوم وبصفة منتظمة للاستفادة من مزاياه المفيدة للبشرة، والتي تظهر آثارها واضحة بعد فترة بسيطة من المداومة على الاستعمال.



٢ - لبن البطاطس.. وصفة رخيصة لكنها فعالة

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة ماء بطاطس نقي.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: .

تغلى بعض حبات البطاطس المقشرة في الماء، ثم يُصفى ماء الغلي في إناء منفصل.. وعندما يبرد، يضاف إليه اللبن ويتم مزجهما جيداً.. ثم يعبأ المزيج في زجاجة تحفظ في الثلاجة. ويجب رج الزجاجة قبل الاستعمال.

٣ - لبن الفراتولة: والوجه الحسن

المكونات:

- ٣ ثمار كبيرة من الفراولة.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: .

يُهرس ثمار الفراولة جيداً بواسطة «شوكة».. ثم يضاف اللبن لهذا المهروس، ويخلط به جيداً، ويعبأ المستحضر في زجاجة، تحفظ في الثلاجة.. ويجب رجّها جيداً قبل الاستعمال.

تعتبر الفراولة من الفواكه المفيدة جداً للبشرة. وتعمل من خلال هذا المستحضر على تحسين لون البشرة وشدّها مما يضفي لمسة من الجمال واضحة على الوجه.

٤ - لبن الخيار.. وصفة حديثة للتجميل

المكونات: .

- شريحتان من الخيار بطول ٥ سم لكل شريحة.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال: .

تقشر شرائح الخيار، وتُعصر، وتُهرس.. ويوضع هذا المهروس وعصيره مع اللبن في زجاجة، وتُرج الزجاجة لبضع دقائق، ثم تترك لينقع الخيار باللبن لمدة ثلاث ساعات.. ثم يصفى الخليط، ويعبأ بزجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

ويستخدم في دهان الوجه يومياً مساءً.

٥ - لبن البقدونس والنعناع.. للعناية الفائقة بالبشرة الدهنية

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع الطازجة المُخرّطة.
- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق البقدونس الطازجة المخرطة.

- ٢٨٥ مل لبن.

التحضير والاستعمال:

يصب اللبن على البقدونس والنعناع، ويقلب الخليط، ويترك حتى ينقع باللبن لمدة ١٢ ساعة، ثم يصفى، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ في الثلاجة.

يمتاز النعناع بمفعول يساعد على زوال ما بالبشرة من إصابات. ويمتاز البقدونس بمفعول يقاوم زيادة إفراز الدهون بالبشرة...

ويكون الإثنان معاً، من خلال هذا المستحضر، علاجاً فعالاً للغاية للبشرة الدهنية خاصة عند المعرضات لظهور بقع وحبوب بالوجه. وللحصول على نتائج جيدة، يستخدم المستحضر في الصباح قبل غسل الوجه وبعده.. بالإضافة لمرة أخرى في المساء.

٦ - لبن الخوخ.. منظف ومرطب للبشرة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الخوخ المخرّط.
- ١٤٠ مل لبن.

التحضير والاستعمال:

يضاف اللبن للخوخ، ويترك الإناء لمدة ٩ ساعات، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة. يستخدم هذا المستحضر في دهان الوجه يومياً.

٧ - لبن الجزر والخس.. لذوات البشرة الحساسة

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من أوراق الخس الطازجة المخرّطة.
- ٣ ملاعق كبيرة من الجزر المبشور.
- ٧ ملاعق كبيرة ماء مغلي.
- ١٤ ملعقة كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال:

يُصب الماء المغلي على الخس والجزر، ثم يغطى الإناء، ويترك لمدة ٩ ساعات للحصول على منقوع مركز.. ثم يضاف اللبن للمنقوع الناتج، ويصفى، ويعبأ في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

هذا المستحضر يناسب كافة أنواع الجلود، لكنه يفيد على وجه الخصوص صاحبات البشرة الحساسة.

٨ - لبن العسل.. لشباب الوجه

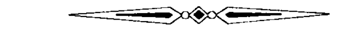
المكونات:

- ٢ - ٣ ملاعق صغيرة ماء.
- ١ ملعقة صغيرة عسل نقي.
- ١٤٠ مل لبن.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

يصب الماء على العسل، ويسخن تسخيناً هيّناً حتى يذوب العسل مع التقليب المستمر. يرفع الإناء من فوق النار، ويضاف اللبن وصفار البيض للعسل واللبن، ويقلب هذا الخليط جيداً، ثم يعبأ في زجاجة تحفظ بالثلاجة.

ولهذا المستحضر فوائد جمالية عديدة.. فهو يكسب البشرة النضارة والحيوية ويحسن من لونها ويقاوم ظهور التجاعيد.



٩ - لبن الزبادي بالعسل.. في جمالك

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة من العسل.
- ٣ ملاعق صغيرة لبن الزبادي (اللبن الخامر).

التحضير والاستعمال:

يخلط العسل مع اللبن بعد تسخينها تسخيناً هادئاً حتى يختلطا جيداً ومن ثم وضعه

على البشرة ليلاً ولمدة (٢٠ دقيقة) لعلاج التهابات البشرة والبقع السوداء وآثار حب الشباب. وكذلك لعلاج البثور وفقاعات الوجه في البشرة الدهنية.

علاج وعناية البشرة.. بالكريمات

١ - كريم السمسم والعسل.. للعناية الفائقة

المكونات:

- ٢٠ ملعقة كبيرة من زيت السمسم.
- ٣ ملاعق صغيرة من كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- ١ ملعقة صغيرة من بودرة الليسيثين.
- ٤ ملاعق كبيرة من خل التفاح.
- ١ ملعقة صغيرة من العسل الأبيض.
- زيت عطري (اختياري).

التحضير والاستعمال:

يخلط خمس كمية زيت السمسم مع الكريم مع صفار البيض مع الملح خلطاً جيداً.. ثم يضاف للخليط الليسيثين وأربع ملاعق أخرى من الزيت، ويكرر خلط المكونات.

يضاف للخليط خل التفاح، والعسل، وباقي كمية الزيت، وبضع نقاط من الزيت العطري (حسب الاختيار).. يعاد الخلط مرة أخرى لمدة دقيقتين، ثم يعبأ الخليط النهائي في زجاجة. ويفضل حفظه في الثلاجة.

هذا المستحضر المرطب المغذي يفيد جداً البشرة الجافة.. ويفضل استخدامه أثناء الاستحمام أو قبل النوم، وذلك بصفة منتظمة.. والمداومة على استخدامه تعطي نتائج طيبة للغاية تظهر واضحة على البشرة.. وخاصة إذا استخدم معه كريم للعناية أثناء النهار.

٢ - كريم عناية للمساء.. بالفيتامين

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة زيت جزر.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح (زيت نباتي).
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة زيت بذر مشمش.
- كبسولة فيتامين ب٢ (نقطتان فقط).
- كبسولة فيتامين ب٦ (نقطتان فقط).

التحضير والاستعمال:

يضرب صفار البيض ثم يضاف إليه العسل وزيت جرثومة القمح وزيت الجزر وزيت بذر المشمش وتخلط المكونات جيداً. تثقب كبسولة الفيتامين (ب٢ ، ب٦) وتضاف الجرعة المطلوبة للخيط، ويعاد خلط المكونات. يعبأ المستحضر، ويحفظ في الثلاجة.



٣ - كريم الزبادي.. للعناية بالبشرة الدهنية

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة زبادي.
- صفار بيضة واحدة.
- ملعقة كبيرة من كريم أساس.
- ١ - ٢ ملعقة كبيرة خل تفاح.
- ١ - ٢ ملعقة كبيرة عصير طماطم.
- ١ ملعقة كبيرة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

يخلط الزبادي وصفار البيض والكريم ثم يضاف لهم خل التفاح وعصير الطماطم.

يدفأ عسل النحل حتى يصبح سائلاً سريع الحركة ثم يضاف للخليط، ويكرر التقليب والخليط جيداً.

هذا المستحضر يناسب تماماً البشرة الدهنية حيث يزيل عنها الدهون الزائدة.. ونظراً لاختلاف البشرات الدهنية في مقدار هذه الدهون الزائدة.. فإنه يمكن زيادة المفعول المجفف لهذا المستحضر بزيادة كمية الزبادي، كما يمكن تقليله بزيادة كمية الكريم المضافة.

٤ - كريم مسائي من العسل.. مضاد للتجاعيد

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة لبن.
- ٢ ملعقة صغيرة عسل أبيض.
- ١٠ ملاعق كبيرة كريم أساس.
- صفار بيضة واحدة.
- ٤ نقط من زيت المُر (زيت عطري).

التحضير والاستعمال:

يدفأ العسل واللبن ويخلطان جيداً في وعاء. ثم يضاف لهما الكريم وصفار البيض وزيت المر.. ويتم خلطهم جيداً لمدة ٣ دقائق، ثم يعبأ المستحضر في زجاجة، ويحفظ بالثلاجة.

هذا المستحضر من أفضل الكريمات المضادة لظهور التجاعيد.. ويمكن استعماله بصفة يومية.. كما أنه يناسب حالات البشرة الحساسة.



٥ - كريم شمع النحل والزيوت.. مضاد للتجاعيد

المكونات:

- ١ $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة من شمع النحل.
- ٢ ملعقة كبيرة جلسرين.

- ١ - ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة صغيرة لانولين.
- ½ ١ ملعقة صغيرة زيت اللوز.
- ٦ ملاعق كبيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال:

يُذاب الشمع واللانولين بالتسخين، ثم يضاف إليهما زيت اللوز وزيت زيتون. يقلب الجلسرين في ماء الورد الدافىء، ثم يضاف الاثنان للخليط السابق. يقلب الخليط حتى يبرد تماماً فيكون جاهزاً للاستعمال.



٦ - كريم جوز الهند والنعناع.. للبشرة الجافة والعادية

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من منقوع النعناع.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة بوراكس (بورق أو لذاق الذهب).
- ٣ ملاعق كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة من شمع النحل.

التحضير والاستعمال:

يحضر أولاً منقوع النعناع، وذلك بوضع أربعة أعواد نعناع في فنجان ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع.. ثم يذوب البوراكس في المنقوع.. ثم توضع الزيوت والشمع كل في إناء منفصل يوضع على نار هادئة حتى الذوبان.. ثم يضاف منقوع النعناع لهذه المكونات الأخرى بعد تدفئة المنقوع.. ويقلب الخليط جيداً.

هذا المستحضر يمكن استعماله نهاراً أو مساءً، وهو يناسب بصفة عامة البشرات الجافة والعادية.



٧ - كريم الزيوت النباتية.. مضاد للتجاعيد ومغذي للبشرة

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ١ ملعقة كبيرة زيت السمسم.
- ١ ملعقة كبيرة زيت الزيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت المشمش.
- ١ ملعقة كبيرة لانولين.
- ٤ ملاعق صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال:

يسخن اللانولين والزيوت كل في إناء منفصل.. وبعد الذوبان يتم خلطهما مع إضافة عصير الليمون، ويقلب الخليط حتى يبرد.

هذا المستحضر غذاء جيد للبشرة.. ويجب استعماله على وجه نظيف تماماً.. أي بعد غسل الوجه جيداً وإزالة أي آثار للماكياج، ويراعي توزيعه على كافة أنحاء الوجه بما في ذلك منطقة تحت العينين والرقبة.. ويجب أن يظل على البشرة مدة كافية للامتصاص تقدر بحوالي ساعة إلى ساعتين.

٨ - كريم البقدونس.. مضاد لحب الشباب

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة من البقدونس المخرّط.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة من ملح الطعام.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة من البابونج المخرّط.
- عصير ١ - ٢ ليمونة.
- ١٦ ملعقة كبيرة من زيت العصفر.
- ٢ ملعقة كبيرة من دقيق الصويا.
- ٣ ملاعق كبيرة ماء لافندر.

- ١٠ نقطة من زيت المُر.

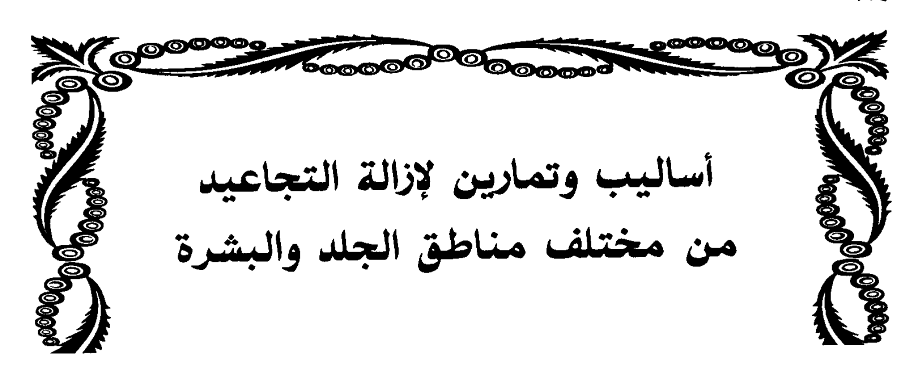
التحضير والاستعمال:

لعمل ماء اللافندر، يوضع في إناء كمية من رؤوس نبات اللافندر، يصبّ عليها مقدار ١,٧ لتر ماء مغلي، ثم يترك الإناء لمدة ساعتين، ثم يصفى المنقوع، ويعبأ في زجاجة.

يخلط الدقيق مع ماء اللافندر لعمل عجينة طرية، ثم تسخن العجينة على نار هادئة.. ثم تضاف الزيوت للعجينة، ويقلب الخليط جيداً حتى يتماسك ثم يرفع الإناء من على النار.. ويضاف للخليط الليمون والبقدونس والملح والبابونج.. ويعاد التقليب حتى يتماسك الخليط لصنع كريم.

يفضل استخدام هذا المستحضر مساء، ويعمل به دهان للحبوب والرؤوس والبثور الموجودة بالوجه.





أساليب وتمارين لإزالة التجاعيد من مختلف مناطق الجلد والبشرة

هنا سيدتي أنصحك باتباع بعض التمارين للوجه لتحاولي دون غزو التجاعيد إليه، وذلك بطريقة عملية، وبإمكانك ممارستها يومياً لمدة ربع ساعة على الأكثر ابتداء من سن الخامسة والثلاثين، وإن النتائج لا بد من أن تظهر في الأسبوع الرابع، وهذه التمارين هي:

لتقوية الوجنتين:

افتحي عينيك جيداً وشدي على أسنانك ثم ابتسمي حتى أذنيك. واحتفظي بهذا الوضع عشر ثوان وكرري ذلك (١٠ مرات).

لتقوية عضلات الفكّين: دعي فكّك الأسفل في حالة استرخاء، ادخلي ثلاث أصابع في فمك خلف الأسنان السفلى واضغطي على الفك الأسفل، ثم ارفعيه عالياً بنفس الأصابع حتى يلتصق بالفك الأعلى، أعيدي التمرين (٣ مرات).

لمنع تجاعيد إطار الفم: اجعلي شفتيك ثم اضغطي على أسنانك في محاولة لتشغيل عضلات إطار الشفتين. تخيلي المنطقة التي تحيط بفمك كدائرة كاملة واحرصي على تلمس أسنانك كل مناطق الدائرة. لا تدخلي شفتيك بين أسنانك، بل شدي أعصاب إطار الفم.

احتفظي بهذا الوضع عشر ثوان، وكرري ثلاث مرات، واحرصي أن لا ترفعي أنفك ولا تحني عنقك إلى الأمام.

لشد جلد الفك إلى الأمام: ضعي أصابعك الأربعة على خديك، وبالذات على منطقة تجمع عضلات الفكين.

احني شفتيك واستعملي عضلات خديك لدفع وجهك إلى الأمام، وأوقفي الحركة نحو الخلف بواسطة أصابعك وذلك لإجبار عضلاتك على تأدية جهد ما. كرري المحاولة (١٠ مرات).

لإزالة تجاعيد الجبين: ضعي سبابتك على جفونك بحيث يكون طرف الإصبعين عند جذع الأنف. قطِّبي الجبين دون تحريك الإصبعين.

اغمضي عينيك أثناء التمرين، كرِّري المحاولة ست مرات، استرخي وأنت تحركين الأنف، لا تحني عنقك إلى الأمام، ولا تسندي مرفقيك إلى الطاولة ولا تنقلي الإصبعين إلى الأعلى.

التدليك المساج يكسب جلدك جمالاً

إن تدليك الوجه مفيد جداً؛ لأنه يساعد على تنشيط الدورة الدموية في نسيج الجلد، ويبعث إليه الغذاء والنماء، كما أنه يقوي عضلات الوجه ويكسبها مرونة وتماسكاً تحفظ للوجه مظهر فتوة وشباب حتى خريف العمر.

وتدليك الوجه عملية سهلة إذا عرف المرء كيف يطبقها. والأخصائيون في معاهد التجميل يتجهون إلى ممارسة تدليك وجوه السيدات بمعونة بعض أنواع الكريمات ومن المرجح استعمال «الكريمات المغذية» مثل فيتامين B مع «اللانولين» سريع الامتصاص نافذ إلى داخل مسافات الحجيرات وهو يقضي على الخشونة والبقع المتشققة.

والتدليك - كما ذكرنا - يحتاج إلى الصبر وخبرة ومعرفة في وضع عضلات الوجه واتجاهاتها ولكنه من غير الجائز أن تركني إلى هذه الطريقة، طريقة التدليك الشخصي دون المعرفة والدراية الكاملة بأساليبها.. فيجب ترك عمل (المساج) لذوي الخبرة في ذلك فإن النتائج تكون أفضل وأسرع.



التدليك الذاتي للبشرة

للحصول على نتائج أفضل يجب عليك أن تنشِّطي بشرتك بانتظام من ٥ إلى ١٥ دقيقة يومياً. يمكنك القيام بذلك وأنت تشاهدين التلفاز وعندما ترتاحين في حوض الاستحمام أو حتى وأنت تتمتعين بجلسة هادئة ومريحة على أنغام.



الأقنعة - جمالك - علاجك

الأقنعة وهي عبارة مواد طبيعية تكون من الأعشاب أو الفواكه أو الخضار ولها فوائد عديدة لنضارة وعلاج البشرة. وغيرها من الفوائد والأقنعة كالتالي:

١ - قناع خميرة البيرة.. للبشرة الجافة الشاحبة

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- صفار ٢ بيضة.
- ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل.
- ٢ ملعقة كبيرة من الكريمة.
- ١ - ٢ ملعقة صغيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون أو زيت سمسم.
- لبن وماء.

التحضير والاستعمال:

يُخلط المكونات الخمسة الأولى خلطاً جيداً، ينظف الوجه، ويزاح الشعر للوراء، ويمكن حجزه عن الوجه بارتداء غطاء شعر بلاستيكي.

تفرد طبقة من زيت الزيتون (أو زيت السمسم) على بشرة الوجه، ثم يوضع القناع على البشرة، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين. . يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة تسترخي خلالها المرأة راقدة على الفراش. يزال القناع عن الوجه بغسله باللبن المخفف بالماء بنسبة ١ (لبن) ٢ (ماء). ثم يجفف الوجه.

هذا القناع يفيد خاصة البشرة المجهدة الشاحبة. . حيث تعمل خميرة البيرة على تنشيط الدورة الدموية ببشرة الوجه، كما أنه يقاوم ظهور التجاعيد أو يعمل على إخفائها. وهو يستخدم بمعدل مرة واحدة أسبوعياً.

٢ - قناع العسل والفيتامينات.. لتغذية البشرة ونضارتها

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.

- ١ ملعقة صغيرة عسل نحل.
- ٢- ١ ملعقة صغيرة زيت كبد الحوت.
- ١ ملعقة صغيرة زيت فول الصويا.
- كبسولة فيتامين «هـ» [١٠٠ وحدة].

التحضير والاستعمال:

يضرب صفار البيض مع المكونات الثلاث التالية ثم تثقب كبسولة الفيتامين، وتضاف محتوياتها للخليط، وتقلب المكونات جيداً.

يوضع القناع على الوجه لمدة ١٥ - ٣٠ دقيقة مع الاسترخاء.. ثم يشطف الوجه بالماء البارد، ويجفف.

٣ - قناع السبانخ.. للجلد الرقيق

المكونات:

- ٨ - ٩ أوراق سبانخ متوسطة الحجم وطازجة.
- ٢٨٥ مل لبن.
- كمية من الكريمة.

التحضير والاستعمال:

تغسل أوراق السبانخ، وتطبخ في اللبن طبخاً خفيفاً (تُسخن لمدة ٣ دقائق).. توضع الأوراق الدافئة على بشرة الوجه والعنف لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم تزال عن الوجه، ويشطف الوجه بلبن الأوراق.. ثم يجفف الوجه.. وتوضع طبقة من الكريمة (اختياري).

٤ - قناع الشعير.. للبشرة المجهدة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الشعير المطحون.
- ٢ ملعقة صغيرة من أوراق النعناع الطازجة المخرطة.

- ٢ ملعقة كبيرة من عسل النحل.
- ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال:

باستخدام شوكة، يقلب الشعير والنعناع والعسل معاً. ثم يضاف اللبن للخليط لصنع عجينة لينة متماسكة.

يوضع القناع على الوجه لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.

هذا القناع يفيد خاصة المرأة التي تتعرض للإجهاد ومشقة العمل.. حيث يعمل على تنشيط الدورة الدموية بالبشرة، وتحسين لونها، كما أنه يقاوم تجاعيد الوجه.



٥ - قناع الزبادي والطين.. لعلاج حب الشباب والبشرة الدهنية

المكونات:

- ١٢ ملعقة صغيرة زبادي.
- ٢ ملعقة صغيرة طين أسوانلي.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء بطاطس (سبق توضيح طريقة التحضير).

التحضير والاستعمال:

يخلط المكونات الثلاثة جيداً لعمل عجينة لينة.. توضع العجينة على الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، ومع الاسترخاء لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.. ويوضع منعش أو مرطب للبشرة..

يعمل هذا القناع على التنظيف العميق للبشرة، ولذلك فهو يساعد على تخليص المسام من الدهون والقاذورات المترسبة بها، كما يساعد على التخلص من الرؤوس السوداء وحبوب الوجه.

ويستخدم القناع بمعدل مرة واحدة أسبوعياً، وبحد أقصى مرتين أسبوعياً، حيث أنه يعرض البشرة للجفاف.



٦ - ماسك العسل.. للبشرة الخشنة وحبوب الوجه

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.
- ملعقة كبيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً في وعاء.. وباستعمال أطراف الأصابع يُعمل تدليك بحركة دائرية بهذا الخليط لبشرة الوجه والعنق مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين.. ويستمر التدليك لحوالي ثلاث دقائق.. ثم يترك المستحضر على البشرة لمدة ٢٥ دقيقة.. ثم يشطف بعدها الوجه بالماء الفاتر.

يعمل هذا القناع على التخلص من الخلايا الميتة والرواسب والعفونات بطبقات الجلد.. وهو يفيد خاصة النساء اللاتي يعانين من حبوب الوجه والمسام الواسعة والبشرة الغليظة الخشنة.



٧ - قناع البرتقال والعسل.. منعش للبشرة

المكونات:

- ٣ ملاعق كبيرة عسل نحل.
- عصير ١ - ٢ برتقالة.

التحضير والاستعمال:

يسخن العسل مع العصير على نار هادئة مع التقليب حيث يذوب العسل.. ويصبح سائلاً دافئاً. يوضع هذا السائل بعد أن يبرد إلى درجة مناسبة، على بشرة الوجه والعنق بما في ذلك المنطقة الرقيقة حول العينين ولكن دون دعك لهذه المنطقة.

يبقى القناع على الوجه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يزال باستخدام قطعة قطن مبللة بماء فاتر.

يتميز هذا القناع بمفعول منعش للغاية، ولا ضرر من استعماله بصفة منتظمة، سواء لكل أنواع الجلود أو مع كل الأعمار.



٨ - ماسك الخضراوات.. لمختلف أنواع البشرة

المكونات:

- ١ ثمرة جزر مطبوخة.
- ١ ثمرة لفت مطبوخة.

التحضير والاستعمال:

تهرس ثمرة الجزر مع ثمرة اللفت وهما دافئتان لصنع عجينة.. وعندما تبرد العجينة تفرد على بشرة الوجه، مع تجنب المناطق الرقيقة حول العينين، وتبقى العجينة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بمنقوع مجهّز من أوراق الخس أو الخيار، ثم يوضع مرطب للبشرة.

يمكن عمل هذا القناع أكثر من مرة أسبوعياً.. وهو يناسب أنواع البشرة المختلفة.



٩ - قناع الدقيق.. الوصفة المفضلة للمشاهير والجميلات

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من الدقيقة الأبيض.
- ٢ ملعقة كبيرة من العسل الأبيض.
- ٢ - ٣ ملاعق كبيرة من اللبن.

التحضير والاستعمال:

يضاف للعسل والدقيق كمية مناسبة من اللبن لصنع عجينة.. ثم توضع العجينة على البشرة لمدة ٣٠ دقيقة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

هذا القناع يعد من الوصفات القديمة جداً للعناية بالبشرة والتي اشتهر باستعمالها الأميرات والجميلات في الماضي.. وهي تفيد البشرة من نواحي مختلفة فهي تطرّي الجلد، وتقاوم جفافه، وتحمي من الإصابة بالتجعدات.. كما أنها تفيد النساء اللاتي تضطررن للتعرض لحرارة الشمس لفترات طويلة.

١٠ - قناع الجزر.. للبشرة الحساسة

المكونات:

- ١ - ٢ جزرة واحدة متوسطة الحجم.
- ١ - ٤ ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

يقطع الجزر إلى شرائح، ويعصر، ويصفى.. ثم يضاف عصير الجزر إلى العسل، ويخلط الاثنان جيداً. يدهن الخليط على الوجه، ثم يشطف بالماء الفاتر بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.

١١ - قناع الطماطم.. للبشرة الدهنية

المكونات:

- ١ ثمرة طماطم.
- ١ - ٢ قشرة ليمونة.

التحضير والاستعمال:

يُهرس ثمرة الطماطم.. ويُبشر قشر الليمون.. ويضاف لهما عصير الليمون.. ويتم خلطهم جيداً. يوضع الخليط على البشرة لمدة ١٥ دقيقة ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء.

١٢ - قناع الخيار.. لعلاج شحوب الوجه

المكونات:

- ١ - ٢ فنجان من الخيار المبشور.
- بياض بيضة واحدة.
- ٢ ملعقة صغيرة من بودرة اللبن.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً وتضرب مع بعضها البعض لعمل عجينة رقيقة.

يُدهن الوجه بالعجينة، ثم يشطف بالماء الدافىء بعد ٢٠ دقيقة، ويعاد الشطف بالماء البارد، ثم تجفف البشرة.



١٣ – قناع النشاء.. لعلاج المسام الواسعة

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة من الدقيق (القمح أو الذرة).
- كمية من الماء الدافىء.

التحضير والاستعمال:

يُدهن الوجه أولاً بطبقة رقيقة من زيت الزيتون، ثم توضع عجينة الدقيقة والماء على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الدافىء.

١٤ – قناع ماء الورد.. للبشرة الدهنية وعلاج المسام الواسعة

المكونات:

- ١ – ٢ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.
- ٣ نقاط ماء ورد مركز.
- ١ ملعقة صغيرة من عصير الخيار.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض، ويستخدم الخليط في دهان البشرة.. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء العادي.



١٥ – قناع الزبادي والخيار.. لتبييض الوجه

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من الزبادي.

- ثمرة خيار متوسطة الحجم.

التحضير والاستعمال:

يُقشر الخيار، ويُهرس جيداً، ويخلط باللبن الزبادي. ويستخدم في دهان بشرة الوجه، ثم يشطف الوجه بعد ٢٠ دقيقة بالماء الدافىء ثم الماء البارد.



١٦ - قناع البقدونس.. للبشرة التي تجمع بين الجفاف والدهنية

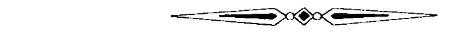
المكونات:

- مجموعة من أوراق البقدونس الطازجة.
- ملعقة كبيرة من عسل النحل.

التحضير والاستعمال:

تفرم أوراق البقدونس، ثم تعصر، ويضاف عصيرها إلى العسل ويخلط به جيداً.

يوضع الخليط على البشرة لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء البارد.



١٧ - قناع الكمثري.. علاج ممتاز للبشرة الجافة

المكونات:

- ١ - ٤ ثمرة كمثري.
- بياض بيضة واحدة.
- ١ - ٢ ملعقة عسل نحل.

التحضير والاستعمال:

تُهرس الكمثري جيداً ثم تضاف لخليط العسل والبيض.. ويعاد خلطهم جيداً لصنع عجينة - تدهن البشرة بالخليط.. ثم يشطف الوجه بالماء العادي. بعد ١٥ دقيقة.



١٨ - قناع الموز واللبن.. لمقاومة التجاعيد

المكونات:

- ثمرة موز واحدة.
- ٢ - ٣ ملاعق كبيرة لبن.

التحضير والاستعمال:

تُهرس ثمرة الموز جيداً، وتُخلط باللبن لصنع عجينة. توزع العجينة على مختلف أنحاء البشرة خاصة بأماكن التجاعيد.. ثم يشطف الوجه بعد ١٥ دقيقة بالماء الفاتر.

١٩ - قناع خميرة البيرة.. لمشكلة جفاف البشرة في الشتاء

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة من خميرة البيرة.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء مقطّر.

التحضير والاستعمال:

تُخلط خميرة البيرة بالماء لصنع عجينة.

توزع العجينة على البشرة.. ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر بعد مرور ٢٠ دقيقة.

٢٠ - قناع النعناع.. لعلاج مختلف عيوب البشرة

المكونات:

- بضع من أوراق نعناع طازجة.
- ١ ملعقة صغيرة ماء ورد.

التحضير والاستعمال:

تُفرم أوراق النعناع، ويصنع منها عجينة من ماء الورد.

توضع هذه العجينة على الوجه في المساء، وتترك لصباح اليوم التالي. أو يكفي وضعها لمدة ساعتين.. ثم يشطف الوجه بالماء العادي.

٢١ - قناع الأناناس

هذا القناع بسيط وسهل الإعداد ويعتمد على مدهون الأناناس ويعمل على إنعاش بشرة الوجه وإضفاء الحيوية عليها. كما أن القناع يعمل على تقشير البشرة تقشيراً خفيفاً. فهو يحتوي على الأحماض الفاكهية التي تعيد إلى البشرة التوازن الحامضي القلوي.

طريقة إعداد القناع

اخلطي قليل من الأناناس في الخلاط وأضيفي للخليط ملعقتين من لبن الزبادي ثم أضيفي بعضاً من دقيق الذرة حتى يصبح المزيج عجينة لزجة.. اتركي المزيج لمدة خمس دقائق لكي ينعم العجين.

امسحي وجهك بالمزيج واتركيه لفترة خمس عشر دقيقة ثم أغسلي القناع بماء فاتر.. جففي وجهك ثم ضعي عليه المرطب المعتاد.

٢٢ - قناع اللبن بالشوفان.. للبشرة الحساسة

إذاكنت من ذوات البشرة الحساسة يمكنك تحضير قناع مثالي. بمزج القليل من اللبن مع ربع كوب طحين الشوفان المنقى والمهم لبشرتك بعدها أضيفي ملعقتين صغيرتين من العسل (المادة المثبتة للماسك على وجهك). اخلطي المزيج لتحصلي على معجون طري. ضعي طبقة رقيقة منه على وجهك واتركيه لمدة (٢٠ دقيقة) على الأقل ثم أزيليه واغسلي وجهك بماء فاتر.

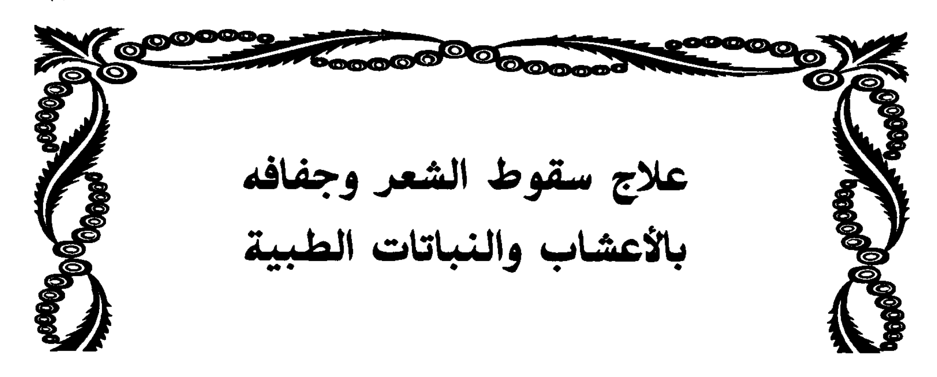
٢٣ - قناع الحليب واللوز.. للبشرة الجافة

يمكنك تحضير قناع بمزج القليل من الحليب وربع ملعقة من اللوز المهروس وملعقتين من العسل الصافي مع زيت حنطة امزجي الخليط جيداً بالخلاط. ثم ضعيه على بشرتك ودلكيها برفق واتركيه لمدة (٢٠ دقيقة) بعدها اغسليه بماء فاتر فمن فوائد اللوز أنه يزيل خلايا الجلد الميتة ويساعد العسل على ثبات الماسك على وجهك، ويحارب زيت الحنطة خطوط الوجه الدقيقة. كما أنه يحتوي على فيتامين A المغذي للبشرة.

نصيحة:

عزيزي القارىء الكريم أن هذه العلاجات والكريمات والأقنعة التي وصفناها لك هي لأجلك ولأجل بقاء جمالك طبيعي، وبشرة نقية، ومظهر جميل. فما عليك سوى تطبيق كل ما ذكر دون أن تغيير شيء من عندك وبعونه تعالى سوف تجد ما تريد إنشاء الله.





علاج سقوط الشعر وجفافه بالأعشاب والنباتات الطبية

١ - **جرجير**: يستعمل عصير الجرجير لإنبات الشعر، بعد أن يكون قد سقط من الرأس، بعد الحميات ولهذا الغرض، يمزج عصير الجرجير الطازج بمقدار معادل له من الكحول النقي، ويضاف إلى هذا المزيج شيء من أوراق زهر الورد لتحسين رائحته، ويدلّك جلد الرأس يومياً بهذا المزيج، ويستعمل العصير في الحال حتى لا يطرأ عليه الفساد.

٢ - **بصل**: يدلّك جلد الرأس بعصير البصل؛ لمعالجة سقوط الشعر، قبل الحمام بساعتين.

٣ - **تدلّك فروة الرأس بماء أُغليت فيه قبضة من إكليل الجبل**: ومثلها من القصعين (الناعمة المخزنية، مريمية، قويس).

٤ - **تدلّك فروة الرأس بمغلي من الزعتر البري القصير**: (قبضة من العشبة في لتر ماء يبقى بعد الغلي نصفه).

٥ - **تدلّك فروة الرأس مرتين يومياً بلتر**، ماء أغليت فيه قبضة من الخبازة البرية.

٦ - **تدلّك فروة الرأس بمستحلب الخزامى زهراً وورقاً**، وقبضتين في لتر ماء.

٧ - **تدلّك فروة الرأس بماء قدره لتر**، أُغليت فيه لمدة ربع ساعة قبضة صغيرة من ورق الجوز، وقبضة كبيرة منالناعمة المخزنية (القصعين، مريمية، قويسة)، كل يومين مرة، ويبقى الماء طول الليل أو النهار.

٨ - **زيت الكافور وزيت القرنفل**: يجهز مزيج من زيت الكافور وزيت القرنفل بنسبة (١ : ٣) ويستخدم في دعك فروة الرأس لمقاومة سقوط الشعر.

٩ - **زيت الزيتون الدافىء**: تستخدم كمية من زيت الزيتون الدافىء في دعك فروة الرأس وخصلات الشعر حتى يتشبع الشعر بالزيت تماماً. . ثم يُمشط الشعر بفرشاة أو مشط ذي أسنان متسعة. . ثم يعاد تدليك فروة الرأس بالزيت. . ثم يُلف الشعر بفوطة

دافئة لمدة ليلة كاملة.. وفي الصباح يغسل الشعر بشامبو أطفال. تساعد هذه الطريقة على مقاومة جفاف أو سقوط الشعر.

١٠- **الزبادي.. بلسم طبيعي لشعرك**: يمكن استخدام اللبن الزبادي كبلسم للشعر تقويته وتنعيمه بعد غسل الشعر بالشامبو.. وذلك بدعك فروة الرأس بكمية من الزبادي وتترك على الشعر لمدة ١٠ دقائق ثم يشطف الشعر بالماء. ولتقوية مفعول الزبادي يمكن خلطه ببيضة واحدة.

١١- **زيت الخروع وزيت الحصالبان**: يستخدم خليط مكون من ٤ ملاعق كبيرة من زيت الخروع و٤ نقط من زيت الحصالبان ويستخدم دافئاً في دعك فروة الرأس والشعر.. ثم يلف الشعر بفوطة لليلة كاملة.. وفي الصباح يغسل الشعر بشامبو. تساعد هذه الطريقة على مقاومة سقوط الشعر خاصة في فترة النقاهة من الأمراض.

١٢- **نقيع إكليل الجبل والزعتر**: ثبت أن نقيع إكليل الجبل مضافاً إليه نقيع الزعتر يساعد على منع تساقط الشعر وتغذية فروة الرأس، ويتم استخدام النقيع في دلك فروة الرأس بانتظام يومياً قبل النوم.

١٣- **زيت الصبار لمنع تساقط الشعر**: يستخدم زيت الصبار في تدليك فروة الرأس يومياً حيث ثبت أن الصبار يمنع تساقط الشعر كما أنه يعالج القشور، ويمكن استخدام الصبار كزيت «زيت الصبار» أو كريم الصبار.

١٤- **لبن جوز الهند وعصير الليمون**: ومن الوصفات الشعبية التي تصلح لمنع تساقط جميع أنواع الشعر إضافة ٥ ملاعق من لبن جوز الهند المضاف إليه ملعقة من عصير الليمون ومزج السائل الناتج واستخدامه كدهان لفروة الرأس بمعدل مرة يومياً ولمدة أسبوع.

لكي ينمو شعرك

تُدلّك فروة الرأس بزيت الخروع، خاصة إذا كان الشعر قصيراً، ويُزال هذا الزيت بعد ساعة أو أكثر بصابون من زيت الزيتون.

قشرة الشعر

إن المعضلة الحقيقية التي تؤرق بال الكثيرين، وتفسد جمال مظهرهم، هي ظهور قشرة الشعر، الذي يصيب الرجال والنساء على حد سواء، وبسبب سقوط الشعر، ويساعد على تقصفه.

يقول المتخصصون: إن هناك خلايا جديدة، تتكون بصفة منتظمة ومستمرة، تحت طبقة الجلد الظاهرة في الرأس، وعندما تكبر وتصل إلى السطح.. تموت وتسقط لتترك مكانها خلايا غيرها.

ويعتقد كثيرون أن القشور مشكلة ترتبط بالشعر الجاف. ولذلك يتعمدون غسل الشعر كثيراً كعلاج لهذه الحالة، ولكن المتخصصين يقولون: إن هذا الاعتقاد خاطىء، بل على العكس منه.. فإنه يزيد من ظهور القشرة بالشعر؛ نتيجة لكثرة الخلايا الميتة، التي تترك على فروة الرأس.

تظهر قشرة الشعر في فروة الرأس الدهنية أي التي تتميز بزيادة إفراز الدهون ولذلك قد تظهر معه الشكوى من البشرة الدهنية والرؤوس السوداء أو حب الشباب. كما وجد أن التوتر والضغط النفسي يساعد على زيادة ظهور قشرة الشعر وكذلك تغطية الشعر لفترات طويلة.

ولعلاج هذه المشكلة، يجب الاهتمام بغسل الشعر يوماً بعد الآخر باستعمال شامبو مناسب (شامبو خاص بعلاج قشرة الشعر) وبعد الغسل يُشطف الشعر بكمية من الماء الدافىء المضاف إليه ملعقة كبيرة من الخل.

وإليك كذلك هذه الوصفات المفيدة:

١- **عصير التفاح**: أضيفي ملعقة كبيرة من عصير التفاح إلى ثلاث ملاعق كبيرة من الماء الدافىء. واستخدمي مثل هذا المزيج في دعك فروة الرأس ثلاث مرات أسبوعياً.

٢- **عجينة الحلبة لعلاج قشرة الرأس**: يؤخذ ملعقتان كبيرتان من بذور الحلبة، وتُنقع في الماء لليلة كاملة، وفي الصباح تُطحن البذور لعمل عجينة. توزع العجينة على فروة الرأس، وتترك لمدة نصف ساعة، ثم يُغسل الشعر بالماء والشامبو.

٣- **عصير الليمون**: ويستخدم بنفس طريقة الخل.. حيث يشطف الشعر بعد غسله بكمية من الماء الدافىء المضاف إليه ملعقة كبيرة من عصير الليمون.

٤- **إكليل الجبل «حصالبان» لعلاج القشور الدهنية**: من أفضل الوصفات التي نجحت في القضاء على القشور غسول عشبة إكليل الجبل، وذلك بنقع ملعقتين من عشبة إكليل الجبل في كوب ماء مغلي لمدة ساعتين، ثم التصفية والاستخدام كدهان لفروة الرأس.

٥- **زيوت الأعشاب لعلاج قشور الشعر**: ثبت نجاح زيت الزيتون وزيت اللوز

وزيت الصبار في مهمة القضاء على القشرة، لأن هذه الزيوت تساعد على إعادة التوازن لفروة الرأس وتغذيتها بالطريقة الصحيحة على أن يتم التدليك بأحد هذه الزيوت مساء مع لف الشعر بفوطة للتدفئة وغسل الشعر بالماء العادي (الدافيء) في صباح اليوم التالي.

نصائح أخرى:

- استعملي شاي الأعشاب المستخلص من القرّاص أو المريمية أو الزوجبيل أو ورق لصفصاف أو شاي الأجمة واغسلي به الشعر.

- استعملي زيت الخروع أو الزيتون أو الجوز موضعياً ككمّادة أو ماسك للشعر أو كعلاج زيتي.

- اغسلي الشعر بخليط مؤلف من كوب من عصير الشمندر وكوبين من الماء بالإضافة إلى ملعقة واحدة من الملح. هذا العلاج هو في الواقع أكثر ملاءمة للشعر الأسود لأنه يسود الشعر. ولذلك فإن الأشخاص ذوي الشعر الفاتح اللون يجب عليهم عدم استعماله إذا كانوا يريدون المحافظة على لون شعرهم فاتحاً.

- دلّكي فروة الرأس بزيت الجوجوبا لإعادة التوازن إلى إنتاج الزهم.

زيوت عطرية للعناية بشعرك

زيت حصالبان لتجميل الشعر الأسود

للعناية بالشعر الأسود والحفاظ على لونه ولمعانه وليونته ينصح خبراء التجميل بإضافة بضع نقاط من زيت حصالبان لماء الشطف النهائي، ويصلح هذا الزيت للعناية بكل أنواع الشعر وخاصة الشعر الجاف.

زيت البابونج لجمال الشعر الأشقر

لصاحبات الشعر الأشقر ننصح بإضافة بعض النقاط من زيت البابونج لماء الشطف النهائي يومياً عند غسل الشعر، حيث ثبت فاعلية وجدوى زيت البابونج في الحفاظ على جمال الشعر الأشقر.

زيت الورد للعناية بكل أنواع الشعر

أثبتت الدراسات والأبحاث العلمية أن إضافة بضع قطرات من زيت الورد لماء الشطف النهائي يضفي على الشعر لمعاناً وبريقاً وجاذبية، كما ثبت فاعلية هذا الزيت وصلاحيته لجميع أنواع الشعر بلا استثناء، حيث إنه مقوٍ ومغذٍ للبشرة في آن واحد.

زيت الصندل لعلاج تقصف الشعر

أثبتت الدراسات العلمية التي قامت بها بيوت التجميل العالمية أن استخدام حمام الزيوت العطرية يومياً لمدة أسبوع ينجح في علاج تقصف الشعر.

وأشهر تلك الحمامات التي ثبت نجاحها حمام الزيوت العطرية المكون من زيت خشب الصندل وزيت حصالبان بنسب متساوية، حيث ينجح هذا المزيج في إعادة الجاذبية للشعر المتقصف.. ومنع هذا التقصف.

والطريقة المثلى لعمل حمام زيت الشعر تتلخص في تقسيم الشعر إلى مجموعات، ثم دلك فروة الرأس بالزيت، ثم دلك الشعر نفسه بالزيت وعند التأكد من تشبع كل الشعر بالزيت العطري يتم جمع كل الخصلات فوق الرأس مع اللف بفوطة جافة على الرأس والانتظار لمدة لا تقل عن ساعتين لتدفئة فروة الرأس وتغذيتها بالزيوت، ثم غسل الشعر بماء دافىء أولاً إلى أن يتم التخلص من الزيوت ثم شطف الشعر بالماء البارد.

حمام زيت اللافندر لتجميل الشعر الدهني

لتجميل الشعر الدهني والتخلص من قشوره يستخدم حمام زيت اللافندر وزيت البرجموت بنسب متساوية وذلك بالطريقة السابقة، مع مراعاة أن يكون الحمام الزيتي دائماً مساءً لكي يتم شطف الشعر ثم النوم وعدم التعرض للأتربة أو الهواء المحمل بالغبار.

لتسويد الشعر

مغلي ورق العليق وأماليده (فروخه): وثمره الناضج الأسود في الماء، لتسويد الشعر فيُطلى به الشعر وفروته.

وصفات لجمال شعرك

شامبو القراص لعلاج تقصف الشعر

يستخدم شامبو القراص في تنشيط الدورة الدموية لفروة الرأس وتنظيف الشعر، وذلك بتحضير نقيع خفيف من أعشاب القراص المجففة وغليها في الماء لمدة ٣٠ دقيقة والتصفية واستعمال واستخدام كوب من نقيع القراص مع ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن، وملعقة من الجليسرين ومزجهما في قنينة بلاستيكية والرجّ والاستخدام، حيث ثبتت فاعليته في علاج تقصف الشعر.

شامبو البقدونس لشعر ناعم

يستخدم شامبو البقدونس بعلاج فروة الرأس وتنشيط نمو الشعر كما يعمل على الحفاظ على توازن إفرازات الغدد الدهنية وذلك باستخدام ملعقتين من أوراق البقدونس الطازجة والمقطعة وغليها في الماء لمدة ٥ دقائق والتصفية وترك النقيع حتى يبرد ثم نضيف ملعقتين من زيت جوز الهند المصبن وملعقة الجليسرين إلى النقيع مع الرجّ جيداً والاستخدام، ويفيد هذا الشامبو في جعل الشعر ناعماً كالحرير.

شامبو زهرة البليسان لزيادة لمعان الشعر

يستخدم كمنشط للشعر ومطهر وشافي لفروة الرأس، ويتم تحضير الشامبو باستخدام نقيع خفيف من زهر البليسان في كوب ماء مع إضافة زيت جوز الهند المصبن والجليسرين والرج جيداً، ويفيد هذا الشامبو في زيادة لمعان الشعر.

الخطمي الوردي لتغذية ونعومة الشعر الجاف

يستخدم شامبو عشبة الخطمي الوردي اللزوجة لتنعيم الشعر الجاف وتغذيته وذلك عن طريق غلي نصف ملعقة من جذور الأعشاب المجففة والمقطعة مع كوب من الماء لمدة نصف ساعة، والتصفية وترك النقيع حتى يبرد، ثم إضافة زيت جوز الهند والجليسرين مع الرجّ.

شامبو السفرجل للعناية بالشعر الجاف

كذلك يستخدم السفرجل كمغذٍ جيد للشعر الجاف عن طريق عمل شامبو مكون من قشور السفرجل الطازج، والذي يتم إعداده بغلي قشور نصف سفرجلة في كوب من الماء لمدة ربع ساعة ولتصفية والتبريد، ثم إضافة زيت جوز الهند والجليسرين بمعدل ملعقة لكل منهما لنقيع السفرجل والرجّ الشديد والاستخدام كشامبو.



شامبو ماء الورد - للشعر الغامق

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة خل أبيض.
- ٢ ملعقة صغيرة ماء ورد.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً ببعضها، وتستخدم في دهان الشعر بالطريقة السابقة، ثم يشطف الشعر بالماء بعد ١٠ - ١٥ دقيقة.



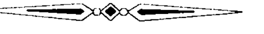
شامبو اللافندر - للشعر الرقيق

المكونات:

- عصير ٢ ليمونة.
- ٢ ملعقة صغرة ماء لافندر.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً مع بعضها البعض بواسطة أطراف الأصابع. يستخدم هذا الخليط (غير الصابوني) في دهان فروة الرأس وخصلات الشعر من الجذور للأطراف. يبق الشامبو على الشعر لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، ثم يشطف الشعر بالماء شطفاً جيداً.



شامبو الموالح - للشعر الدهني

المكونات:

- قشرة ١ ليمون، ١ برتقال، ١ جريب فروت.
- ١,٧ لتر ماء مغلي.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير جريب فروت.
- ٢ ملعقة كبيرة خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال:

يقطع القشر لأجزاء صغيرة (أو يُبشر) ثم يوضع في الماء المغلي، ويقلب، ويترك به لمدة ساعتين. ثم يصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويوضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب الصابون تماماً، ثم تضاف العصائر مع التقليب، بعد ذلك يُترك هذا السائل لمدة ٢٤ ساعة، حيث يكون جاهزاً بعدها للاستعمال، ويجب مراعاة رجّ الزجاجة التي يُحفظ بها قبل الاستعمال. يمتاز هذا الشامبو بمفعول مزيل للدهون الزائدة التي تعلق بالشعر وتكسبه منظراً شحمياً غير محبب، كما تجعله يتعرض بسرعة للاتساخ والأتربة العالقة.

نظراً لهذا المفعول «المجفف» للشعر فإنه يجب أن يقتصر استخدام هذا الشامبو على الشعر الدهني، وأن يكتفي باستخدامه مرة واحدة أسبوعياً، ويراعى كذلك بعد الاستعمال شطف الشعر بالماء البارد عدة مرات ثم يلي ذلك شطفه بمحلول مكون من الماء وخل التفاح بنسبة ١ : ٩..

شامبو زهر الأقحوان الأصفر - للمعان الشعر

المكونات:

- ١,٧ لتر ماء مغلي.
- كمية من زهور الأقحوان (ملء كف اليد).
- ٥ ملاعق كبيرة صابون مبشور.

التحضير والاستعمال:

توضع الزهور في الماء المغلي، وتترك لتنقع به لمدة ساعتين، ثم يصفى الماء، ويضاف إليه الصابون، ويضع الوعاء على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون. ثم يرفع الوعاء من على النار، ويتكرر حتى يبرد، ثم يعبأ السائل (الشامبو) في زجاجات، ويكون جاهزاً للاستعمال بعد مرور ٢٤ ساعة، مع مراعاة رجّ الزجاجة جيداً قبل الاستخدام.



شامبو البيض للشعر العادي والجاف والمصبوغ

المكونات:

- بيضة واحدة + $\frac{1}{2}$ فنجان ماء دافىء (للشعر الخفيف القصير).
- بيضتان + ١ فنجان ماء دافىء (للشعر المتوسط الطول والكثافة).
- ٣ بيضات $\frac{1}{2}$ + ١ فنجان ماء دافىء (للشعر الطويل الكثيف).

التحضير والاستعمال:

يضرب البيض النيء، ويخلط جيداً بالماء الدافىء، يفرد الخليط على الشعر خصلة.. خصلة، ويُلف الشعر بغطاء بلاستيكي لمدة ٥ دقائق، ثم يشطف بعدها بالماء الفاتر (يجب تجنب استعمال الماء المغلي أو الساخن لأنه يعوق إزالة البيض النيء عن الشعر حيث يؤدي إلى نضجه). يستعمل هذا الشامبو مرة أو مرتين شهرياً.

شامبو المريمية الغني البروتين - للشعر البُني

المكونات:

- ٣ ملاعق مريمية مجففة (تستخدم ملعقة الحلوى).

- ٧,١ لتر ماء مغلي.
- ٦ ملاعق كبيرة صابون مبشور.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

تضاف المريمية إلى الماء المغلي، ويُغطى الإناء ويوضع لمدة ٢٠ دقيقة على نار هادئة لزيادة التركيز.. ثم يُصفى، ويضاف الصابون للمنقوع، ويوضع ثانية على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى يذوب الصابون تماماً، ثم يرفع الإناء من على النار، وعندما يبرد تضاف إليه البيضتان، مع التقليب المستمر لعمل خليط متماسك.. ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة، مع ضرورة رجّ الزجاجة قبل الاستعمال. يراعى شطف الشعر بماء فاتر عدة مرات. ويكون من الأفضل أن يتم الشطف بمحلول من الماء وخل التفاح بنسبة ١ : ٩.



شامبو - كريم مضاد لقشرة الشعر

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة جليسرين.
- ١٢ ملعقة كبيرة صابون مبشور.
- ١٦ ملعقة كبيرة ماء (ماء يسر).
- ٤ ملاعق كبيرة بابونج مجفف.
- ٢ ملعقة صغيرة زيت ليمون.

التحضير والاستعمال:

يوضع الجليسرين والصابون معاً في وعاء مع قليل من الماء، ويتم خلطها جيداً، يُغلى باقي الماء، ثم يصبُ على زهور البابونج في وعاء آخر، وتترك الزهور لتنقع لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه الجليسرين والصابون. مستخدمة ملعقة خشبية، يقلب الخليط جيداً للحصول على كريم ناعم متماسك، ثم يضاف إليه زيت الليمون، ويكرر الخلط جيداً.. ويلاحظ بعد إضافة الليمون زيادة تماسك الكريم، وفي حالة الحصول على درجة شديدة من التماسك يمكن التغلب على ذلك بإضافة قليل

من الماء المغلي للكريم ويعاد خلطه جيداً. ولضمان التخلص تماماً من آثار الصابون، يشطف الشعر بمحلول من الماء وخل التفاح (أو الخل الأبيض) بنسبة ١ : ٩.



محاليل شطف الشعر

محلول الفواكه لشطف الشعر - متعدد المزايا:

المكونات:

- ١ ثمرة برتقال.
- ١ ثمرة تفاح.
- شريحة من الشمام.
- ١٥,١ لتر ماء.
- ١٥,١ لتر خل تفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال:

يقشر ويقطع البرتقال والتفاح والشمام، ثم تغلى الفواكه والقشور في الماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يغطى الإناء، ويترك الخليط لمدة ساعتين حتى يزداد تركيزه، ثم يصفى ويضاف إليه خل التفاح، ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٢٤ ساعة. يستخدم هذا المحلول في عمل شطف للشعر، على أن يجري الشطف الأخير بكمية بسيطة من المحلول تعادل حوالي ٢٨٥ وتخفف بالماء في إناء الشطف.

محلول النعناع لشطف الشعر - متعدد المزايا

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.
- ١٥,١ لتر ماء.
- ١٥,١ لتر خل التفاح (أو خل أبيض).

التحضير والاستعمال:

يغلى النعناع في الماء لمدة ١٠ دقائق، مع تغطية الإناء، ثم يرفع من على النار،

ويترك لمدة ساعة.. ثم يصفى، ويضاف خل التفاح إلى المنقوع، ثم يعبأ في زجاجات، ويستعمل بعد مرور ٤٨ ساعة، وبعد شطف الشعر بالمحلول، يشطف مرة أخرى شطفاً نهائياً بكمية تعادل ٢٨٥ مل تزود بالماء في إناء الشطف.

محلول الشمر لشطف وتعطير الشعر

المكونات:

- ٢ مل حفنة يد من الشمر.
- ١٥,١ لتر خل أبيض.

التحضير والاستعمال:

يوضع الشمر والخل في زجاجة لها غطاء محكم، ثم ترجّ الزجاجة بعد غلقها جيداً بمعدل عدة مرات في اليوم لمدة أسبوع كامل. ويستخدم المحلول بعد انقضاء الأسبوع في شطف الشعر مع مراعاة أن يتم الشطف النهائي بكمية تعادل ٢٨٥ مل تخفف بالماء.

مقويات الشعر

بلسم بالبروتين الفيتامين لتقوية الشعر:

المكونات:

- بيضة واحدة.
- ١ ملعقة كبيرة زيت خروع.
- ١ ملعقة صغيرة خل التفاح.
- ١ ملعقة كبيرة زيت ذرة.
- ١ ملعقة صغيرة جليسرين.
- كبسولة فيتامين A (١٠٠٠٠ وحدة).

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات الخمسة الأولى مع محتويات كبسولة الفيتامين في إناء، وتخلط جيداً حتى تتماسك.

يستخدم المستحضر في عمل تدليك مركز لفروة الرأس وتدليك للشعر ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٥ - ١٠ دقائق، ثم يغسل الشعر بالشامبو، ويشطف بالماء.

مثبتات للشعر

بلسم للشعر من الجليسيرين:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من خل التفاح.
- ٢ ملعقة كبيرة من الجليسرين.
- ١ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ١ ملعقة كبيرة زيت جوز الهند.
- ٢ بيضة.

التحضير والاستعمال:

توضع كل المكونات في إناء وتُقلّب جيداً. باستخدام أطراف الأصابع، يُعمل تدليك بالبلسم لفروة الرأس والشعر ثم يُغطى الرأس بفوطة دافئة، تظل باقية على الرأس لمدة ٤٥ دقيقة. ثم يُغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء.

مثبت للشعر من الثوم وزيت الخروع للشعر الضعيف

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة زيت خروع.
- ٨ فصوص كبيرة ثوم.

التحضير والاستعمال:

تقشر فصوص الثوم، وتقطع، وتهرس، ثم تضاف لزيت الخروع بعد تدفئته، وتنقع به لمدة ٣٦ ساعة.. ثم يُصفى الزيت، ويعبأ في زجاجة.

يستعمل هذا المثبت قبل استعمال الشامبو، وذلك بعمل تدليك بكمية منه لفروة الرأس، والشعر باستخدام أطراف الأصابع.. ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة.. لمدة

ساعة، ثم يغسل الشعر بمنشفة دافئة لمدة ساعة، ثم يغسل الشعر بالشامبو ويشطف بالماء. يتميز هذا المستحضر بفوائده العديدة.

بلسم من العسل وزيت السمسم للشعر الجاف خاصة

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من زيت السمسم (تستخدم ملعقة الحلوى).
- ١ ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

توضع المكونات في وعاء، وتخلط ببعضها البعض جيداً، لصنع خليط متجانس.

يستخدم المستحضر في تدليك فروة الرأس والشعر لبضع دقائق، ثم يُلف الشعر بمنشفة دافئة لمدة ٣٠ دقيقة، ثم يغسل بالشامبو، ويشطف بالماء.

مثبت للشعر من ثمرة الأفوكادو

المكونات:

- ½ ثمرة أفوكادو مقشرة.
- ½ ملعقة صغيرة زيت أفوكادو.
- ٢ صفار بيض.

التحضير والاستعمال:

تهرس المكونات جيداً باستعمال شوكة، ثم تخلط ببعضها البعض لعمل خليط متجانس. باستخدام أطراف الأصابع، يستخدم المستحضر في عمل تدليك لفروة الرأس والشعر مع التركيز على أطراف الشعر الجافة المتقصفة، يستمر هذا التدليك لمدة ٥ دقائق، ثم يترك المستحضر على الشعر لمدة ١٥ دقيقة أخرى. ثم يشطف الشعر شطفاً وافياً بالماء الفاتر، ثم يجفف بمنشفة جافة، ويُمشط.

وصفة لتنعيم الشعر

أولاً: ١٠ ملاعق من الحناء التبغ الموجود داخل عدد أربع سجائر اخلطيه مع الحناء.. أضيفي القليل من عصير الليمون (ملعقة صغيرة) ثم الكمية المناسبة من الماء لعجن الحناء.. اعجني الحناء واتركيها لتخمر (٣ ساعات) ضعي الحناء على الشعر كالمعتاد واتركيه لمدة معقولة (٤ ساعات أو أكثر لا يهم) ثم اغسلي الشعر كالعادة.

تكرار هذه الطريقة كل أسبوعين أو كل أسبوع فيتحول الشعر المجعد تدريجياً إلى ناعم..

ثانياً: نطحن كمية من المحلب ونخلطها بمقدارين متساويين من زيت الخروع وزيت الشمطري تستخدم ثلاث مرات أسبوعياً..

ثالثاً: - ٢ ملعقة زيت السمسم.

- ملعقة صغيرة من عسل النحل.
- بيضة واحدة.

تخلط جميع المكونات ويدلك به الرأس والشعر لدقائق ثم يلف بمنشفة لمدة ٣٠ دقيقة ثم يغسل الشعر هذه الخلطة لتنعيم وتطويل الشعر وتوقف التساقط.

رابعاً: اخلطي عسل مع زيت اللوز أو زيت الخلطة التي تستعملينها بكميات متساوية ثم ضعيه على شعرك لمدة ساعتين ثم اغسلي شعرك بالطريقة العادية مرة بالشهر أو بالأسبوع إذا أردت نتيجة سريعة.

خامساً: ملعقة من الحلبة مع ملعقة حبة سوداء مع ثلاثة ملاعق حناء وملعقة محلب وملعقة كريم شعر وملعقة قرنفل تخلط جميع المقادير وتوضع على الشعر.

سادساً: مقادير متساوية من:

- زيت السمسم.
- زيت جوز الهند.
- زيت الذرة.
- زيت الخروع.
- زبدة.

وعند استعمال هذه الخلطة تضاف إليها المكونات الآتية:

- صفار بيضتين.

- ربع كوب من عصير الجرجير.
- ثلاث ملاعق من المايونيز.

الطريقة: المقادير الأخيرة يتم خلطها بالخلاط ثم يضاف إليها كوب أو ١ - ٢ كوب من خلطة الزيوت الموجودة أو على حسب طول شعرك.

يوضع الجميع على شعرك لمدة ساعتين مع تغطية شعرك..

يتم ذلك مرتين أو ٣ مرات بالأسبوع.

سابعاً: ملعقة بن + ملعقة عسل + ملعقة زيت زيتون...

تخلط وتترك على الشعر من ساعة لساعتين ثم يغسل الشعر.

ثامناً: وعند العطار يوجد عشبة اسمها سابله + ماسكه + ساق الحمام. يؤخذ من كل مقدار ملعقتين مطحونة وتسخن حتى الغليان غلية واحدة وعندما يبرد يدهن فيه الشعر لمدة ساعتين وتعاد هذه العملية أسبوعياً.

تاسعاً: ملعقة زيت زيتون، ملعقة حبة البركة مطحونة، صفار بيضة.

تخلط جميع المقادير وتوضع في فروة الرأس ويغطى الرأس بطاقية النايلون كامل لمدة ساعة على الأقل ممكن مضاعفة الكمية إن لم تكفِ..

تستخدم الطريقة لو استطعت كل يوم وتلاحظين مفعولها في تنعيم الشعر في نفس اليوم.



لتقوية الشعر

قناع: يتم عمل قناع للشعر من الحنة على النحو التالي:

خذي ملعقتين من حبوب الحلبة واغليهما في كاسين من الماء إلى أن يبقى تقريباً كأس واحد بعد الغليان يعجن فيه نصف كأس من الحنة.

أو خذي نصف كأس من الحنة الناعمة مع ملعقتين بودرة حلبة مع كأس ماء بارد. وقومي بعجنها واتركيها لمدة نصف ساعة، ثم ابدئي بوضعها على جذور الشعر، ثم ضعيها على كامل الشعر. ثم مشطي شعرك بيديك حتى يتخلله الحناء، ثم ارفعي شعرك وضعي الحناء في أسفله، وبذلك تصل الحناء لجميع شعرك، ثم ترفع الشعر إلى أعلى الرأس واربطيه لمدة ساعتين حتى تجف الحناء ثم اغسليه، ويفضل تكرار هذا القناع أسبوعياً.

زيت اللوز

اخلطي كمية من الموز المهروس مع كمية من زيت اللوز وضعيه على شعرك لمدة ١٥ دقيقة. ويستعمل يومياً لمدة (٢٠ يوماً).



مجموعة زيوت.. لكثافة وتطويل الشعر

زيت ثوم + زيت خروع + زيت جرجير + فاتيكا + زيت املا العادي + سدر مطحون + زيت عافية.

تخلط الكل بنسب متساوية وتوضع على الشعر مرتان أسبوعياً ولمدة شهرين. ستجدين أن الشعر قد أصبح رائع جداً من حيث الطول والكثافة.



زيت السمسم

تؤخذ قشور الجوز الأخضر من عند العطار وتطحن جيداً (ناعم مثل البودرة) واخلطيها بزيت السمسم واتركيها يوم بالشمس وبعد ذلك ادهني منها شعرك كل يوم واتركيه لمدة ساعتين.



زيت الزيتون

أسهل طريقة زيت الزيتون الأصلي لو استخدم كل يوم على الشعر يمنع ظهور الشيب والتساقط.



خلطات ممتازة للشعر

١- اخلط نصف كوب عصير جرجير + نصف كوب كحول + ملعقتين ورق ورد مجفف. ووضع الخليط في قارورة. وتدلك به فروة الرأس يومياً ولمدة شهر.

٢- ثلاث ملاعق كبيرة حبة سوداء مطحونة جيداً + نصف كوب عصير جرجير +

ملعقة خل + فنجان شاي زيت زيتون، يخلط مع بعض. وأيضاً يدهن به فروة الرأس ويترك ٣ ساعات على الرأس وتكرر هذه الطريقة يومياً لمدة ١١ يوم فإن الشعر لن يتساقط بعده بإذن الله.

٣- أرقيطون: يستعمل منقوع جذور (أرقيطون) في غسيل الرأس وذلك لتقوية الشعر وزيادة لمعانه.

٤- البابونج: أيضاً يستعمل مغلي (البابونج) في تجميل الشعر حيث يكسبه لوناً ذهبياً زاهياً.

٥- السفرجل: يستخدم لإزالة قشرة الرأس. تنقع البذور في الماء لمدة يوم واحد. ثم توضع على الرأس ويمشط بها الشعر، يومياً ولمدة ١٢ يوم.

نصائح هامة لسلامة شعرك

١- يجب عمل مساج لفروة الرأس كل يوم لمدة دقيقتين.

٢- من الخطأ قص أطراف الشعر في فترات متقاربة بالعكس ولكن الأفضل تلين أطراف الشعر بالزيوت أو البلسم لتعويض الشعر عن الطبقة الزيتية حتى لا تقصف بسهولة. ملاحظة استخدام الزيت على الأطراف فقط وليس الفروة.

٣- عند استخدام أي طريقة علاج للشعر لا تنظري النتيجة بسرعة: يجب الاستمرار لمدة شهرين وبشكل يومي متواصل.

٤- تجنبي غسل الشعر بالشامبو أو الصابون يومياً وخصوصاً لصاحبات الشعر الجاف ويمكن غسله بالماء فقط أو استعمال الشامبو والصابون مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع.

٥- من أسوأ ما تعاملين به شعرك هو تمشيطه وهو مبلل باستخدام الفرشاة إذ يسبب ذلك جفاف الشعر وتقصفه، والجفاف والتقصف من ألد أعداء الشعر الجميل اللامع.

٦- من الأسوأ صباغة الشعر بشكل مستمر، والأفضل صباغته بالحناء أو صباغة خصلات دون الأخرى للسماح للشعر بالنمو دون موالاة مستمرة بالصباغة لكل شعر جديد نامي.

٧- يفضل تمشيط الشعر بعد تجفيفه بالفوطة لأن تمشيط الشعر مبللاً يتسبب في تساقطه وتقصفه ويمكنك تسليكه بأصابعك بدلاً من الفرشاة.

٨- بعد غسل الشعر من الشامبو يمكنك عصره برقة وتجفيفه من الماء ثم تمشيطه بعد ذلك فالشعر عندما يكون مبللاً تكون مسام فروة الرأس وبصيلات الشعر في أضعف وضع لها مما يسهل انتزاع الشعرات وسقوطها.

٩- إذا زادت دهنية الشعر يجب تقليل عدد مرات التمشيط لتفادي تنشيط فروة الرأس لإفراز الدهون.

١٠- اسمحي لشعرك الطويل بأن ينسدل على ظهرك، وباستخدام أدوات خشبية (فرشاة شعر) تكون معظم أجزاءها من مواد طبيعية كالخشب - العظم بعيداً عن البلاستيكات والمواد الصناعية.

وبواسطة الفرشاة يمكن جذب الشعر من الخلف من مؤخرة العنق وتمشيطه إلى الأمام، ثم أعيديه لوضعه الأصلي إلى الخلف بعد تمشيطه، وبعد ذلك قومي بتمشيط الأجزاء السفلى من الشعر بحركات غير عنيفة وطويلة حتى نهاية أطراف خصلات الشعر، مع التمليس باليد على كل خصلة بعد تمشيطها لتقليل الشحنات الإلكتروستاتيكية الناشئة عن الاحتكاك المستمر أو المتكرر..

عدد حركات الفرشاة في تمشيط الشعر يجب أن تزيد أسبوعياً بمعدل حركة واحدة كل أسبوع، ففي الأسبوع الأول لهذا الروتين لو كان ما يكفي لتمشيط الشعر خمس حركات، تزاد في الأسبوع التالي لتصبح ستاً وسبعاً في الأسبوع الذي بعده وهكذا.

١١- إذا كنت من هواة غسل الشعر يومياً اختاري شامبو خاص للاستعمال المتكرر، فهناك أنواع عديدة تلائم شعرك.

١٢- لجعل الشعر براقاً وأكثر لمعاناً وجمالاً أضيفي مقدار فنجان صغير من الخل إلى وعاء يحتوي على ليتر ماء واغسلي به شعرك بعد الشامبو.

١٣- قدمي عناية خاصة لشعرك وذلك باستعمال الماسك الكريم أو حمام الزيت مرة كل أسبوع، اتركيه مدة كاملة على رأسك قبل القيام بحمامك الخاص، فهذا يساعد كثيراً في استرجاع حيوية الشعر.

١٤- الشعر الجاف يتطلب عناية متقنة ويساعده على ذلك زيت الجزر، قومي أولاً بترطيب شعرك ثم ضعي زيت الجزر بسخاء على كل فروة الرأس من ربع ساعة إلى ساعة كاملة، فهذا الزيت يحتوي على جزئيات صغيرة من الكولاجين وبذلك نكون قد حصلنا على شعر مالس براق.

١٥- إن الشعر الذي يتعرض لعملية الصباغ يصبح جافاً يوماً بعد يوم لذا أنصح قبل

عدة أيام من وضع الصباغ بأن تضع المرأة زيت النخيل على الشعر الجاف لمدة عشرين دقيقة ثم يدلك الشعر جيداً وبعد ذلك يغسل جيداً بشامبو يختاره لك مزين محترف.

١٦- إذا كنت من عشاق المسابح والحمامات الشمسية، ها هو الصيف بكل نشاطاته يرافق وقتك ويؤثر سلباً على شعرك، ذلك قومي بترطيب شعرك ودعمه بخلطة خاصة من عدة زيوت وهي زيت اللوز + زيت الخس + زيت الزيتون + زيت الخروع، وانقعيه بهذا المزيج مرة في الأسبوع لفترة لا تقل عن ساعة كما يمكنك أثناء العملية وضع منشفة ساخنة على رأسك فذلك يفيد الشعر كثيراً ويمكن غسله بالشامبو في ما بعد.

١٧- إن أول ما يجب اعتماده لمعالجة القشرة المستعصية هو اتباع نظام غذائي سليم وصحي والعلاج يبدأ من الباطن (المعدة) لذا أنصح بتناول المواد الغنية بالكبريت والفيتامينات مثل الجزر النيء والملفوف الأحمر والبقدونس، خميرة البيرة ورشيم القمح وبالطبع لا بد من الإكثار من هذه المصادر الغذائية وعلى مدى أسابيع.. ثم لتكن عملية غسل الشعر مدروسة وابتعدي عن الماء الساخن الذي يؤذي جلدة الرأس ويزيد من القشرة واستبدليه بالماء الفاتر في الشتاء أما في الصيف فحاولي أن يكون الماء بارداً نوعاً ما لأن ذلك يساعد على إزالة القشرة، ولا أنصحك بعد الحمام أن تلجئي فوراً إلى تسريح شعرك لأنه يكون ضعيفاً انتظري قبل أن يجف بقليل ومشطيه.

ولا تترددي في قص أطراف الشعر في كل فصل أو كلما شعرت أن أطرافه متعبة لأن ذلك يجدد من حيويته.

ماسك من حواضر البيت لمنع تساقط الشعر وإعادة نموّه

المكوّنات:

ملعقتان كبيرتان من كريم ملطف ومغذٍّ للشعر مهما كانت ماركته العالمية.

ملعقة من زيت السمسم (يمكنك الحصول عليه عن وجه مرطبان الطحينة).

ملعقة من زيت اللوز.

ملعقة من زيت الزيتون.

عصرة ليمون حامض.

ربع ملعقة من خل التفاح.

طريقة التحضير والتنفيذ:

امزجي جميع المكونات في خلاط كهربائي حتى يتماسك المزيج.

مدّي الماسك على منبت الشعر وعلى طوله وقومي بتدليك ذيل الشعر بحركات تراتبية.

بعدها غمّسي منشفة قياس وسط في ماء مغلي. ولفّي بها شعرك بعد عصرها ثم ضعي قلنسوة bonnet من النايلون فوقها لحفظ الحرارة.

يمكن ترك هذا الماسك مدة ساعة إلى ٦ ساعات. وبعد ذلك اغسلي شعرك جيداً وقومي هذه المرة أيضاً بتمسيد شعرك بشكل تراتبي.

يمكنك القيام بهذا العلاج مرة كل ١٥ يوماً أو على الأقل مرة في الشهر.





متاعب عينيك...
وعلاجها بالوسائل الطبيعية

الهالات السوداء حول العينين

الخيار: يعتبر نبات الخيار من أفضل العلاجات لهذه الهالات. . ويستخدم بوضع شريحة من الخيار الطازج فوق كل عين بعد إغماضها، والاسترخاء على الفراش لمدة ١٥ دقيقة. . يكرر ذلك يومياً حتى تزول الهالات السوداء.

أو يمكن عمل كمادات للعينين من عصير الخيار المضاف إليه بضع نقاط من عصير الليمون. يمكن استخدام شرائح البطاطس أو التفاح بنفس الطريقة السابقة.

تدهن الهالات بخليط مكون من ١/٢ ملعقة صغيرة من زيت اللوز و١/٤ ملعقة صغيرة من عصير الليمون.

النعناع: تعمل كمادات من عصير النعناع يومياً.

الشاي: تعمل كمادات شاي دافىء لمدة ١٠ دقائق ثم كمادات شاي بارد لمدة ٥ دقائق قبل النوم يومياً.

التورم تحت العينين

الملح: تعمل كمادات للعين بمحلول ملح دافىء.

الثلج والبطاطس: تمسح العينان بالماء البارد «المثلج». . ثم تجفف. . وتوضع شريحة من البطاطس فوق كل عين مع الاسترخاء.

عجينة النعناع لعلاج تورم العينين

المكونات:

- أوراق نعناع طازجة.
- شرائح خيار طازجة.
- أوراق كزبرة.
- أوراق شاي.

تحفظ هذه المكونات مع بعضها البعض، وتفرم لعمل عجينة متماسكة.

زيت اللوز لعلاج التجاعيد حول العينين

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة من اللانولين.
- ١ ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

التحضير والاستعمال: يسخن اللانولين على نار هادئة حتى يذوب، ثم يضاف إليه زيت اللوز، ويقلب الاثنان جيداً حتى تتكون عجينة متماسكة، تدهن منطقة التجاعيد بهذه العجينة يومياً.



الإجهاد.. والعين

عمل كمادات للعين بأحد هذين المزيجين:

المزيج الأول:

- ١٠٠ غرام من ماء الورد.
- ١٠٠ غرام منقوع البابونج.

المزيج الثاني:

- ١٠٠ غرام ماء مقطر.
- ٤٥ غرام شعير نظيف.

- ٨ نقط عطر.

وذلك بغمس قطع من القطن النظيف في أي من المزيجين ومسح العين بها.



أمراض الجفون وعلاجها

كمادات مغلى البابونج (بمعدل ٥٠ غرام من البابونج لكل لتر من الماء)، وكذلك كمادات مغلى البقدونس، في علاج حالات تورم الجفون، ويمكن إستخدام هذه الكمادات إما دافئة وإما باردة.



إنتفاخ الجفون

البطاطا: لصقات بطاطا نيئة مدقوقة، تبقى ثلث ساعة.

ورق الزهر من الورد: تلبيخ بمستحلب فاتر من ورق الزهر من الورد مع بعض الملح الخشن المنعَّم. وتبقى اللبخ ربع ساعة. ويُعمل المستحلب بنسبة ملعقة صغيرة من ورق الزهرة العطرة في فنجان ماء.

ورق الزيتون: لبخ ساخنة تبقى عشر دقائق من مستحلب أوراق شجرة الزيتون بنسبة ملعقتين صغيرتين في فنجان ماء، يبقى مغطى بعد النار لبضع دقائق، ثم يصفّى جيداً ليصبح معداً للاستعمال.

لإزالة التجاعيد من الجفن السفلي: تعالج بوضع مدقوق البطاطا على الموضع مدة ربع ساعة في اليوم.



حمامات تجميل العين

حمام العينين، هو عبارة عن غسلهما بمحاليل خاصة.. وذلك بوضع المحلول في وعاء، وتفتيح العينين عدة مرات في هذا الوعاء. وهذه الحمامات تعمل على تحسين حالة الرؤية، وزيادة رطوبة ونضارة العينين.

وهناك أنواع كثيرة من الوسائل المستخدمة في عمل هذه الحمامات مثل:

- عصير التفاح الطازج.
- عصير الجزر الطازج.
- ماء الورد.
- محلول الملح.
- الماء البارد.

مار الورد - لتجميل العينين: تضاف ملعقة كبيرة من ماء الورد إلى وعاء مملوء بالماء البارد، ويستخدم المحلول في غسل العينين.

محلول الملح - لغسل العينين يستخدم محلول ملحي مخفف في عمل الحمام.. وليكن ذلك بإضافة ملعقة صغيرة من الملح إلى لتر ماء.

متاعب العينين

التفاح: تشوى ثمرة تفاح في الفرن، ويستخدم اللبُّ دافئاً في عمل كمادات للعين لتخفيف الالتهاب أو لإزالة الإجهاد عنها.

الكرنب: استخدم الإغريق عصارة الكرنب الأبيض الطازج مع مقدار بسيط من عسل النحل في علاج التهابات العين المصحوبة بإفرازات أو تدميع.

لسان الثور: هذا نبات أزرق الزهر يتميز بمفعول ملطف لالتهاب العينين ومقوٍّ للرؤية. تؤكل أوراق هذا النبات مع السلطة الخضراء ويؤخذ منه منقوع مركز لتقوية العينين.

البابونج: يستخدم البابونج في صور مختلفة لتلطيف التهابات أو ألم العين.. فيؤخذ في صورة شاي. أو يعمل من الشاي كمادات للعين.. أو يستخدم الشاي النقي في عمل شطف للعينين.

الشمر: لغسل العينين وتلطيف الألم أو الالتهاب، يضاف ١/ ٢ ملعقة صغيرة من بودرة الشمر (مطحون البذور) إلى حوالي ١٠٠ غرام من الماء البارد النقي.. ثم يصفى الماء جيداً، ويستخدم هذا المنقوع في عمل غسيل للعينين.

ماء الورد: من أبسط الوسائل الطبيعية لتلطيف التهاب العينين استخدام ماء الورد في عمل كمادات للعينين، حيث أنه يتميز بمفعول قوي كملطف للعينين.

الزعتر: جاء في الطب الشعبي الإغريقي، إن إضافة الزعتر إلى الطعام يساعد على تقوية الرؤية وعلاج العتامات.. فلا مانع من التجربة.

الحزنبل: في الطب الشعبي الهندي القديم، يستخد شاي أو أوراق أو زهور هذا النابت في عمل غسيل للعين الملتهبة.

إجاص: يقطر بصمغ الإجاص، خوخ، برقوق، لتقوية البصر، يذاب الصمغ ويقطر به.

البصل: يكتحل بعصير البصل لالتهاب حافة الجفون كما أنه يحد البصر.

البقدونس: عصير البقدونس الطازج يقطر منه نقطة أو نقطتان في العين الملتهبة أو الرمداء.

البقلة: يقطر أو يكتحل بماء البقلة منعاً للرمد.

البيض: يقطر من زلال البيض للعين الوارمة ورماً حاراً، ويعمل كمّادة.

التفاح: يفيد في آلام العين، وذلك بأن تسحق تفاحة وتمزج بحليب مرضعة على قطعة قماش، ثم توضع على العين المصابة ككمَّادة.

الثوم: يمضغ ورق الثوم ويوضع كمادة على العين للرمد.

جوز: منقوع ورق الجوز يستعمل من الخارج لغسل العيون فينشطها.

الخس: تغسل العيون بمغلي ورق الخس الممزوج بماء الورد لإراحة العيون المتعبة ولمعالجة تورم الجفون.

رمان: يطبخ بماء شحم الرمان بيسير من العسل، ويقطر منه لصفرة العين.

زيت الزيتون: يقطر بعصير ورق الزيتون للعيون الدامعة والملتهبة. كما يكتحل بالزيت لتقوية البصر كما يكتحل بالزيت الأهداب فتطول وتقوى.

شمر: يتخبر بمغلي الشمر عدة مرات للغباشة المزمنة والبداية الماء الأزرق، كما يؤكل ويكتحل بمائه.

عسل: يمزج قليل من العسل بماء الورد ويقطر للعين الملتهبة، كما يعالج به الجفون والقرنية.

الكمون: تغسل العيون بمغلي الكمون للتطهير، كما أن عصارة الكمون الممزوجة بالملح تقطر في العين لجلاء البصر.

ماء الورد: يكتحل بالإثمد مع ماء الورد لجلاء البصر وإنبات شعر الأهداب.

ملفوف: يقطر بعصير الملفوف للعيون الدامعة والملتهبة.

هندبة: يقطر بعصير الهندباء أو بحليب جذر الهندباء لغباشة العين ولجلاء بياض العين.

لرخاوة الجفون

يحرق طرف قضيب الزيتون، فيخرج ماء من الطرف الآخر، يبرد ويقطر منه للرخاوة والدموع، يسمح به ظاهراً وباطناً.

لأكزيما الجفون

تفرم بصلة كبيرة، وتقلى بفنجانين زيت زيتون حتى تصير كالفحم، يصفى الزيت، ويدهن به مرتين يومياً لمدة (١٥ يوماً). كما تغسل الأكزيما بمغلي أوراق الجوز - خضراء ويابسة.

للبثور التي تكون في الجفنين

البابونج: يطحن البابونج ويطبخ في ماء على نار هادئة حتى ينضج، ويوضع في شاشة كضامد على العين لمدة ساعة.

احمرار العين وورمها

يوضع تفل الشاي في كيس من الشاش أو منديل ورق لمدة ربع ساعة عدة مرات يومياً.

لالتهاب حافيتي جفون العين

لسان الحمل السناني: لسان الحمل السناني علاج ممتاز جداً لهذا الالتهاب ويستعمل كالتالي:

تؤخذ بعض أوراق لسان الحمل السناني النظيفة والطازجة، ثم تغمر بربع لتر ماء. يغلى الماء لمدة قليلة، ثم يترك لينقع مدة ٥ - ١٠ دقائق. يصفى ويستعمل دافئاً بوضعه على مكان الالتهاب على شكل كمادات لمدة ٥ - ١٠ دقائق.

إكليل الملك: كمّادات إكليل الملك (حندقوق) لها مفعول جيدة لالتهاب حافتي جفون العين وتستعمل كالتالي:

يؤخذ ٢٠ - ٢٥ غراماً من زهور إكليل الجبل، ثم تغمر بنصف لتر ماء مغلي. يغطى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق. توضع كمادة على العين لمدة ٥ دقائق ٣ مرات يومياً. (تعمل الكمّادة بأخذ قطعة من الشاش النظيف وغمسها بالمغلي، ثم وضعها على العين لمدة ٥ دقائق).

❀ لالتهاب لحمية العين

كمادة بابونج: يؤخذ قليل من زهور البابونج ويوضع في قطعة شاش نظيفة. توضع قطع الشاش في كوب وتغمر بماء ساخن. عندما يفتر الماء تؤخذ منه قطعة الشاش وتوضع على العين ككمادة ولمدة ٥ - ١٠ دقائق. يستعمل لكل مرة بابونج جديدة وكمّادة جديدة ونظيفة.

الخس: يستعمل الخس لمعالجة التهاب لحمية العين، ولذلك: تؤخذ بعض أوراق الخس النظيفة وتوضع في قليل من الماء. يغلى الماء حتى تصبح أوراق الخس لينة. يصفّى ويستعمل الماء على شكل كمادات، وذلك عدة مرات باليوم.

طريقة استعمال هذه الكمّادات يكون، بأخذ قطعة شاش نظيفة وغمسها بماء الخس، ثم وضع قطعة شاش فاترة على العين لمدة ٥ - ١٠ دقائق.

❀ جسم غريب بالعين

إذا دخل شيء غريب في العين فيمكن إخراجه كالتالي:

- تؤخذ بزرة كتان وتوضع بين مقلة العين وجفن العين، وبهذه الطريقة يظهر الجسم الغريب للرؤية بسرعة ويمكن إخراجه بسهولة.

- أما بزرة الكتان فيمكن بعد ذلك إخراجها من العين بسهولة، وذلك بأن تسحب الجفن بواسطة الرموش عن مقلة العين.



كدمة حول العين

أحسن ما تعالج به الكدمة حول العين هو أن يوضع عليها التفاح المبشور، ويستعمل كالتالي: تؤخذ تفاحة وتبشر ناعمة، ثم توضع في قطعة شاش وتضع الشاشة فوق العين لمدة نصف ساعة.



شحاد العين (التهاب الغدد الدهنية في جفن العين)

كنبات الحقول (ذنب الخيل): تبخر الأجفان المصابة ببخار الغلي أو تكمد به، ولعمل المغلي للتكميد يغلى مقدار حفنة من الكنبات لمدة (٢٠ دقيقة) في كمية وافية من الماء، ويستعمل - وهو ساخن - بدرجة (٢٦ - ٣٠) درجة مئوية، لمدة ربع ساعة، ثلاث مرات يومياً.



ظفرة العين

عروق السوس: تجفف عروق السوس الأبيض وتطحن، ويذر منها في العين.



علاج التهاب العين

الخبازة: القطرة بنقيع أوراق الخبازة (ملعقة من الأزهار في قدح ماء ساخن، أو ملعقتان صغيرتان من الأوراق في قدح ماء، المداواة تجري خلال النهار).

غلظ الجفن: قطرة مستحلب المرتحل غلظ الجفن.

العين المنحرفة: سائل العنب يعتبر خير قطرة للعين المنحرفة.

بريق العين وتألقهما: تناول الملوخية المحتوية على الفيتامين AT يحفظ بريق العين وتألقهما.

الزرفا: قطرة منقوع الزوفا (٢٪ أي ملعقة صغيرة في قدح ماء).

ماء الورد: قطرة ماء الورد البلدي أو الجوري.

صريمة الجدي: قطرة مغلي أوراق صريمة الجدي (حفنة من الأوراق في قدح ماء مغلي).

لمعالجة التهاب الملتحمة والقرنية

التفاح: مرهم التفاح المعد من مسحوق التفاح مع حليب امرأة. يوضع على شكل كمادات فوق العين المصابة بالرمد.

جحوظ العينين: تناول التمر المحتوي على نسبة عالية من الفيتامين AT يمنع جحوظ العينين، ويقوي البصر ويجعله نافذاً حتى في الليل.

الحندقوق: قطرة نقيع الحندقوق (١٠ - ٢٠ غرام) من النبات في ٢٠٠ غرام من الماء المغلي.

البقدونس: لصوق ورق البقدونس المشوي.

السواد العارض تحت العين

الصبر: يسحق الصبر مع العسل ويهيأ منه لطوخ على الآثار.

الأفسنتين الرومي: يدق الأفسنتين الرومي أخضر كان أو يابساً، ويضاف بعسل ويلطخ على الآثار البنفسجية.

الثوم: يؤخذ الثوم فيحرق ويعجن بالعسل ويلطخ تحت العين، يذهب اللون البنفسجي.

الفوذنج: يدق الفوذنج ويعصر ويحمل ماؤه على الآثار البنفسجية تحت العين.

الفجل: يؤخذ ورق الفجل أو بزره فيدق ذلك ويحمل على الآثار البنفسجية إن شاء الله.

ماسك لمعالجة الانتفاخ حول العينين

المكونات:

ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

ملعقة كبيرة من الحليب الفاتر.

ملعقتان كبيرتان من ماء الخبيزة.

ملعقة كبيرة من ماء الورد.

٣ نقاط من زيت الزيتون.

٣ نقاط من زيت اللوز.

طريقة التحضير: امزجي الطحين مع الحليب وماء الخبيزة وماء الورد وزيت الزيتون وزيت اللوز وضعي قطعة شاش على عينيك ومدّي المزيج فوقها.

المدة: اتركي الماسك لمدة ٣ دقائق ثم ارفعي قطعة الشاش واغسلي المنطقة المحيطة بالعينين بالماء الفاتر.

فوائده: يفيد هذا الماسك في تخفيف الانتفاخ والأسوداد تحت العينين ويمكنك وضع أوراق الخبيزة على العينين بعد نقعها بالماء الفاتر.



ماسك لشدّ العنق وتبييضه

المكونات:

زلال بيضة.

½ ملعقة من عصير الليمون الحامض.

نقطتان من زيت الزيتون ملعقة صغيرة من العسل.

ملعقة كبيرة من الطحين.

طريقة التحضير: اخلطي زلال البيضة المخفوق مع عصير الليمون الحامض والزيت والعسل والطحين حتى يتماسك المزيج تماماً.

المدة: ضعي الماسك على رقبتك واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يفيد هذا الماسك في شدّ العنق وتبييضه.

ماسك لمعالجة النشاف والتجاعيد في الرقبة

المكونات:

ملعقة كبيرة من النخالة ممزوجة بمقدار ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

٣ ملاعق كبيرة من عصير البطيخ الأحمر.

٣ ملاعق من عصير الكوسى.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات مع بعضها البعض مع التحريك المستمر.

المدة: ضعي هذا الماسك على رقبتك واتركيها لمدة ١٥ دقيقة. ثم اغسلي رقبتك بالماء الفاتر.

فوائده: بكسب هذا الماسك العنق رطوبة وليونة تساعده على مقاومة التجاعيد المبكرة.

ماسك لمعالجة الاسوداد والارتخاء في الرقبة

المكونات:

لبّ التفاح (برش تفاحة ناضجة).

ملعقة كبيرة من الطحين (الدقيق).

نقطتان من عصير الليمون الحامض.

طريقة التحضير: امزجي لبّ التفاح مع قليل من الطحين (الدقيق) ونقطتين من عصير الليمون الحامض.

المدة: ضعي هذا الماسك على عنقك واتركيه لمدة ١٠ دقائق ثم اغسليه بالماء الفاتر.

فوائده: يفيد هذا الماسك في شدّ عضل العنق ويبيّضه.

ماسك للشفاة

المكونات:

ملعقة صغيرة من الفازلين.

ربع ملعقة صغيرة من زيت الزيتون.

ربع ملعقة صغيرة من زيت اللوز.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً وضعي المزيج على شفتيك قبل النوم.

فوائده: يُكسب الشفاه ملمساً ناعماً خاصاً.



ماسك لنشاف وتشقق اليدين والقدمين

المكونات:

ملعقة كبيرة من زيت الزيتون.

ملعقة من الفازلين.

ملعقة من زيت الأطفال baby oil.

طريقة التحضير: اخلطي المكونات جيداً وضعي المزيج في المساء على يديك وقدميك ثم ادخلي اليدين والقدمين في أكياس نايلون أو قفازات من القماش.



الطين يشدّ بشرتك

لا يزال الطين يحافظ على مكانته الخاصة في عالم الماسكات رغم رواج الماسكات ذات الأساس الكيمائي. ويعود سبب ذلك إلى كونه منتج طبيعي.

وهذه البودرة المصنوعة من التراب تجدّد بشرتك وتشدّها وتحسّن سريان الدم في عروقك وتزيل السموم وتقلّل من وجع المفاصل، وتعيد الأملاح الضرورية إلى الأنسجة.

وتختلف أنواع الطين تبعاً لأصله:

- **فهناك الطين الأزرق**: الذي يغذي الأنسجة بالأكسجين.
- **والطين الأخضر**: الممتاز للبشرة الدهنية.
- **والطين الأحمر**: والغني بأوكسيد الحديد الذي يحبس المار ويحسّن جريان الدم.
- **والطين الأبيض**: الغني بالسيليس الذي يساعد على إزالة السموم وإعادة الأملاح الضرورية إلى البشرة.

ومن المعروف أن استخراج الطين يتم في الهواء الطلق ثم يجفَّف تحت أشعة الشمس وينقَّى ليصبح في النهاية مستحضراً تجميلاً ينافس أفضل مستحضرات التجميل بسبب فعاليته وقلّة كلفته. وهذا ما يجعلنا نراه في كافة مستحضرات التجميل.

أقنعة مضادة لاحتقان وانتفاخ الجفون

قناع الملفوف

الملفوف نبات غني بالعناصر المعدنية الغذائية وهو يتميز بخصائص مهدئة مزيلة للاحتقان. ولتحضير هذا القناع يجري نقع أوراق الملفوف بالماء الساخن لبضعة دقائق، ثم يتم تقطيع هذه الأوراق حسب القياس المطلوب وتوضع على العينين.

قناع البطاطا

ابرشي رأس بطاطا فج، ووزّعي البرش حول العينين واتركيه لمدة عشرين دقيقة، يخفف هذا القناع انتفاخ الجفون خصوصاً في حالات التعب.

قناع الماء الثلج أو الحليب البارد

افنعي بضع ضمادات من القطن الطبي بالماء المثلج أو الحليب البارد. ثم ضعي كل ضمادة على عين واستلقي، غيِّري الضمادات عندما تصبح دافئة وتابعي العملية لمدة ١٥ دقيقة، يخفف هذا القناع الانتفاخ حول العينين ويجعل بياض العينين أكثر سطوعاً وإشراقاً، كذلك يمكنك نقع قطعتين من القطن الطبي بماء الورد المثلج ثم اعصريهما جيداً وضعيهم فوق عينيك مدة ٢٠ دقيقة، وتذكري أنه بإمكانك استخدام الأقنعة المحضَّرة طبيعياً مرتين في الأسبوع.

قناع الطحين والحليب والخبيزة

امزجي مقدار ملعقة من الطحين (الدقيق) مع ملعقتين من الحليب الفاتر وماء الخبيزة وماء الورد و٨ نقاط من زيت الزيتون، وقليل من زيت اللوز، ضعي المزيج على شاشة

معقمة «Gauze» والصقيها تحت العينين حيث يكون الاسوداد واضحاً، اتركي القناع مدة ٣ دقائق ثم أزيليه بالماء الفاتر.

قناع الشاي

إن الشاي هو أفضل علاج تجميلي لكافة المشاكل المحيطة بالعينين فهو مفيد في معالجة انتفاخ الجفون وتخفيف الجيوب المحيطة بالعينين وتحسين مظهر الازرقاق الدائري حولهما الناتج عن التعب. ويقوم العلاج على وضع لبخات فاترة من الشاي المغلي المركّز أو من النقيع المتبقي في الإبريق. كذلك يستخدم نقيع الشاي على شكل لوسيون لمعالجة البشرة الدهنية من خلال تقليص مسامها المفتوحة كما يفيد في المحافظة على اللون البرونزي الجميل لفترة أطول.

همسة جمالية

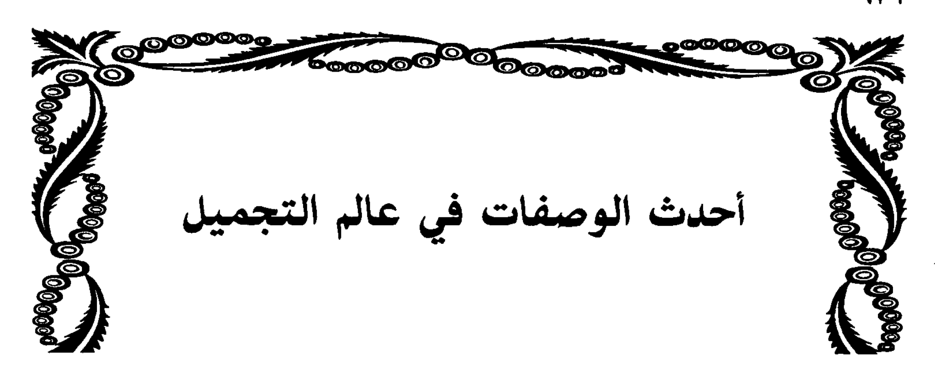
إن التغطية المحكمة لمنطقة العينين تؤدي إلى استرخاء العضلات، وتساعد الجلد على امتصاص المستحضرات ومن أهم وسائل تغطية العينين:

الشاش المتلائم مع بنية منطقة العينين.

النظارات الحارة أو الباردة المصنوعة من البلاستيك المليء بمادة شبه هلامية ويمكن استخدامها مثلجة أو ساخنة وهي ممتازة لمكافحة أوجاع الرأس وإراحة العينين:

العصبة الداكنة التي تحجب النور عن العينين وتؤدي إلى استرخاء كامل.





أحدث الوصفات في عالم التجميل

حمام النشا لنعومة البشرة

يعتبر حمام النشا خاص جداً لنعومة البشرة باختلاف أنواعها، لذلك ينصح خبراء التجميل بضرورة استخدام حمام النشا ولو مرة واحدة شهرياً؛ لأنه يعمل كمطهر وملطف قادر على امتصاص العرق وتبريد الجسم وعلاج التهابات البشرة.

وتتلخص طريقة عمل حمام النشا في إضافة ثلاثة فناجين من النشا إلى ماء الحمام الساخن والاستلقاء فيه لمدة عشرين دقيقة على الأقل، ثم غسل الجسم بماء دافىء ثم ماء بارد للانتعاش.

حمام الماء المثلج للشباب الدائم

من أغرب حمامات التجميل المستخدمة في بيوت التجميل العالمية والتي ثبتت فاعليتها لنضارة البشرة واحتفاظها بالشباب الدائم حمام الماء المثلج الذي يعمل على تقلص المسامات المتسعة وتنشيط الدورة الدموية.

وتتلخص طريقة عمل حمام الماء المثلج للوجه في غسل الوجه أولاً بالماء العادي ثم ملء وعاء نظيف بماء مثلج ثم نضع في الإناء قطعاً من الثلج ونقوم بتغطيس الوجه في الماء المثلج لمدة ٢٠ ثانية، ثم التجفيف بالمنشفة ثم العودة وتغطيس الوجه مرة ثانية لمدة ٣٠ ثانية، ثم التجفيف وهكذا لمدة عشر دقائق ثم التجفيف، ويعتبر هذا الحمام مثالياً، لتجميل البشرة على اختلاف أنواعها.

حمام الأعشاب

الاستحمام بالأعشاب أصبح أحدث وسيلة ليس لتنظيف الجسم والبشرة فقط ولكن

للحفاظ على جمال حواء ونضارتها، ويمكن عمل حمام الأعشاب في المنزل (داخل البانيو) على أن تقوم باستخدام وسادة بلاستيكية للاتكاء عليها عندما تستلقين في نقيع الأعشاب وأن تكون مدة هذا الاستلقاء تتراوح ما بين ١٥ - ٢٠ دقيقة مع الاسترخاء التام، وأن يتم اختيار نقيع الأعشاب المناسبة للبشرة ونوعها والغرض المستهدف من الحمام.

حمام الورد والبنفسج والياسمين لإنعاش البشرة

ثبت نجاح استخدام الأعشاب المزهرة المعطرة والزهور كعلاج فعال لإنعاش البشرة والحفاظ على جمال حواء، وننصح باستعمال نقيع أوراق الورد أو البنفسج أو الياسمين لإنعاش البشرة وتبدو بشرة الجسم متماسكة جذابة يمكن إضافة نقيع الأعشاب اللاذعة مثل الليمون أو المليسيا بمعدل كوب من نقيع العشبة اللاذعة لكل خمسة أكواب من نقيع الأعشاب المنعشة.

حمام زهر البليسان والكاموميل لتطرية البشرة

لصاحبات البشرة الجافة ننصح باستخدام نقيع زهر البليسان والكاموميل في مياه الاستحمام لتطرية البشرة الجافة وعودة النضارة إليها.

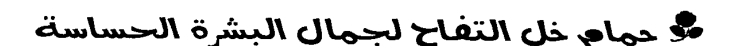
حمام القصعين لإزالة الدون من البشرة

لصاحبات البشرة الدهنية ننصح باستعمال الأعشاب القابضة في ماء الاستحمام، وهذه الأعشاب قابضة للأنسجة لديها مفعول على الغدد المفرزة للدهون وأشهر الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض القصعين والخزامى والسيميفيتوم والكراث والبوقيصا الجبلية.

حمام إكليل الجبل لإزالة رائحة العرق

لإزالة رائحة العرق الكريهة ننصحك بوضع نقيع عشبة إكليل الجبل في ماء

الاستحمام، وذلك بتحضير نقيع قوي (حوالي كوبين من الأعشاب المجففة إلى نصف لتر من الماء المغلي) وتصفية النقيع وإضافته إلى ماء الاستحمام.



حمام خل التفاح لجمال البشرة الحساسة

ولصاحبات البشرة الحساسة ننصح بإضافة مقدار فنجان من خل التفاح إلى حوض ماء الاستحمام ثم الاستلقاء في الماء الدافى المخلوط بخل التفاح لمدة ١٥ دقيقة على الأقل، مع مراعاة الحفاظ على درجة حرارة الحمام، ويمكن سكب خل التفاح في راحة اليد والقيام بدلك الصدر والظهر والذراعين ثم غمر الجسم بالماء الساخن حوالي ١٥ دقيقة.

حمام البابونج لإزالة البثور السوداء

لتنعيم البشرة وتفتيح مسامها وإزالة الرؤوس السوداء من بشرة الجسم والوجه يستخدم حمام البابونج وذلك عن طريق غلي كمية من أعشاب البابونج في قليل من الماء والقيام بتصفية المغلي وإضافته إلى الحمام الساخن ثم غمر الجسم في الماء لمدة ربع ساعة.

حمام الأكياس المعطرة

تنصح بعض بيوت التجميل باستخدام أكياس الأعشاب المعطرة في الاستحمام كبديل لاستخدام منقوع الأعشاب، وطريقة عمل كيس الأعشاب سهلة وبسيطة وميسورة وتكون باستعمال قطعة من قماش الشاش أو منديل أو منشفة وجه صغيرة، وإضافة الأعشاب المرغوب في استخدامها في الاستحمام ثم ضم الأطراف والجوانب لتشكل شكل الكيس، ونربطه بخيط أو بشريط، ونضع كيس الأعشاب تحت الماء الساخن، ثم نقوم بدلك الجسم بكيس الأعشاب.

حمام الردة والكاموميل لتجميل البشرة

لتجميل بشرة الوجه والجسم يستخدم كيس الأعشاب المكوّن من ملعقتين من الردة الناعمة وملعقتين من أزهار الكاموميل، ونضع الأعشاب داخل الكيس ونضع الكيس تحت الماء الساخن لمدة ٥ دقائق بعد غلقه جيداً، ثم نقوم بدلك الجسم بكيس الأعشاب والاستلقاء في ماء الأعشاب لمدة تتراوح بين ٥ - ١٠ دقائق.

حمام الشوفان للتخلص من شوائب البشرة

للتخلص من شوائب البشرة والاستمتاع ببشرة نضرة وجميلة، عليك عزيزتي حواء أن تستعملي كيس الشوفان المطحون مع ملعقتين من بودرة جذور الزنبق، حيث ثبتت فاعلية هذه الأعشاب في التخلص من شوائب البشرة.





وصفات لعلاج حب الشباب

١- **عصير الليمون**: ويستخدم كمطهر للحبوب من الجراثيم، إما عن طريق عمل مس بالعصير للحبوب (البثور الحمراء) أو عمل شطف للوجه بعصير الليمون مع الماء بكمية متساوية، وذلك بعد غسل الوجه جيداً بالماء والصابون.

٢- **الزعتر وعصير الليمون**: يُغلى بضعة فروع من الزعتر الطازج في ملء فنجانين من الماء لمدة دقيقتين، ثم يترك لينقع لمدة خمس دقائق، ثم يصفى المنقوع، ويضاف إليه عصير نصف ليمونة طازجة. يستخدم هذا المزيج في غسل الوجه مرتين يومياً. كمضاد قوي لعدوى الحبوب.

٣- **لبخة أوراق الخس**: تغلى كمية من أوراق الخس الطازجة في الماء، وتستخدم دافئة في عمل لبخة لتلطيف الجلد ومساعدته على تصريف الدهون الزائدة. كما تفيد في علاج حروق الشمس.

٤- **جلد ثمار العنب**: يرى بعض الأطباء أن جلد العنب يعد أفضل علاج لحب الشباب وذلك باستخدامه في عمل لبخة للحبوب.

٥- **نبات الصبّار**: تساعد مستحضرات نبات الصبار كالصابون والجيلي على إصلاح الأضرار التي لحقت بالبشرة بسبب حب الشباب ومقاومة حدوث الندوب. ويمكن كذلك غسل الوجه بشامبو من خلاصة نبات الصبار.

٦- **عصير النعناع**: تعصر مجموعة من أوراق النعناع الطازجة النظيفة ويستخدم العصير على قطنة في دهان الوجه. ويكرر ذلك يومياً.

٧- **البابونج**: يستخدم منقوع البابونج في شطف الوجه لتنظيف وتطهير البشرة. وذلك بعد غسل الوجه أولاً بالماء والصابون. ويحضّر المنقوع بإضافة ملعقتين من العشب لكل فنجان ماء مغلي، ويترك لينقع لمدة ١٥ دقيقة.

٨- **حمام بخار من الأعشاب لعلاج الرؤوس السوداء**: تظهر الرؤوس السوداء

بالبشرة الدهنية بصفة عامة، وقد تظهر كذلك مع حب الشباب، ويرجع سببها، كما سبق التوضيح لالتصاق الأتربة والقاذورات من الهواء بالإفرازات الدهنية عن فتحات الغدد الدهنية، مما يعطي منظراً قبيحاً للبشرة.

٩- **الأرقيطون**: عشبة من الفصيلة المركبة تحتوي جذورها على زيت طيّار ومواد أخرى دابغة تفيد في تنقية الجلد من حب الشباب والدمامل والجروح المستعصى شفاؤها وذلك عن طريق شراب مغلي جذور الأرقيطون والذي يتم عمله بغلي مقدار ملعقة صغيرة من الجذور الجافة والمقطعة إلى أجزاء صغيرة في فنجان من الماء لمدة بضع دقائق وتصفيته وشرب هذا المغلي بمعدل من فنجانين إلى ثلاثة يومياً ولمدة أربعة أسابيع. وإذا لم يتواجد فالبديل له نبات الشيح.

١٠- **دقيق القمح**: يؤخذ دقيق القمح مع الكبريت الأصفر قدراً متساوياً منهما، ويُعجن في الخل مع ماء الورد ويصنع من ذلك مرهماً يدهن به قبل النوم، ثم يغسل بالماء الدافىء في الصباح.

١١- **البيض**: يعمل قناع من البيض المعجون فيه طحين القمح وزيت الزيتون مساء يغسل صباحاً بماء دافىء.

١٢- **البقدونس**: يؤخذ يومياً قدر فنجان من عصير البقدونس وذلك بتقطيع حزمة بقدونس كالسلطة ثم ضربها في الخلاط وتصفيتها مع غلي ورق الخوخ وغسل الوجه بالماء الناتج بعد أن يفتر قليلاً.

أولاً: يجب أن تنظف المعدة بشربة خروع ثم الإكثار من شرب مغلي العرعر لتنظيف الدم لذلك، ثم تؤخذ خميرة البيرة يومياً قدر ملعقة مع شربها بالعسل الأسود أو الحليب. ثم يدهن بزيت الخردل مرة في اليوم.

١٣- **التوت**: يهرس جيداً ويوضع على أماكن حب الشباب، ويترك حتى يجف على الوجه، ثم يغسل بماء الورد الدافىء المخفف بالماء.

١٤- **خميرة البيرة**: تؤخذ خميرة البيرة قدر ملعقة صغيرة لمدة أسبوع، ثم تؤخذ شربة خروع ويشرب يومياً عصير برتقال مع دهان الوجه بالطحينة.

١٥- **مغلي البرقوق**: تغلى ثمار البرقوق في الماء، ثم تهرس جيداً بحيث تكون حوالي ٨ ملاعق صغيرة. ويضاف إليها ملعقة صغيرة من زيت اللوز. . ويضع هذا الخليط على الوجه، تساعد هذه الوصفة على اختفاء الحبوب والحد من انتشارها.

١٦- **لبخة البصل**: لعلاج البثور الحمراء يستخدم البصل بالطريقة التالية: تقشر ٢ -

٣ بصلات وتقطع، وتغلى جيداً على نار هادئة. . وعندما يبرد البصل يُلف في شاش طبي، ويوضع على أماكن البثور ويكرر ذلك يومياً لمرتين على الأقل.

١٧- **الأقحوان**: زهرة الأقحوان من النباتات الشهيرة بفوائدها الطبية. . وشكلها عبارة عن مجموعة من الأوراق البيضاء تحيط بمركز أصفر اللون، تهرس مجموعة من أوراق الأقحوان، وتوضع على الوجه.

١٨- **ملفوف**: يؤكل الملفوف ويشرب عصيره، ويغسل بالعصير، ويعمل كمادات بورق الملفوف.

١٩- **عصير البندورة**: يدهن الوجه بمزيج من عصير البندورة مع ملعقة جليسرين، وقليل من الملح، وهذا المزيج ينوب عن غسول التجميل.

٢٠- **عصير الجزر**: يدلّك الوجه بمزيج متساو من العسل وعصير الجزر ويشرب منه، يفيد كذلك للالتهابات.

٢١- **لسان الحمل**: تلطخ البثور بمنقوع أوراق لسان الحمل.

٢٢- **عنب الذئب الأسود**: يلصق عنب الذئب الأسود - النبتة بكاملها تقطع وتوضع على رفادة ثم توضع فوق البثور.

٢٣- **اللفت**: توضع على الحبوب قطع اللفت المهروسة المقلية.

٢٤- **زهرة العطاس**: يغلى مدة ٥ دقائق من زهرة العطاس في ليتر ماء. وتلطخ به البثور بقطنة مبللة بالمغلي.

٢٥- **العرعر**: أفنان العرعر ٥٠ غرام ليتر ماء يغلى ١٥ دقيقة يصفى ويلطخ به.

٢٦- **أزهار الخزامى**: ينقع ١٠٠ غرام من أزهار الخزامى في ليتر خل أبيض مدة ٨ أيام يلطخ به.

٢٧- **السبانخ**: شرب عصير السبانخ أو الماء المسلوق منه.

٢٨- **العنب**: أكل العنب صباحاً ٢٥٠ غرام الظهر نصف كيلو مدة ثلاثة أسابيع.

٢٩- **شوك الجمال**: كوبان واحد صباحاً والآخر مساءً من جذور شوك الجمال ٥٠ غرام يغلى مدة ١٠ دقائق. زهرة البرقوق الشائك ٥٠ غرام في ليتر ماء غالٍ ينقع ١٠ دقائق.

٣٠- **عنب الذئب**: تؤخذ حفنة من ثمر عنب الذئب (يسمى أيضاً: مر حلو)، ثم تغمر بنصف ليتر ماء وتغلى على نار هادئة جداً مدة ١٠ دقائق.

تستعمل ككمّادات دافئة على الوجه (طريقة استعمال الكمادات تكون بأخذ منديل رقيق ثم تغطيسه في المغلي وعصره قليلاً، ثم وضع المنديل على الوجه حتى يبرد. تكرر العملية عدة مرات لمدة ١٠ دقائق تقريباً).

المتبقى من المغلي يُرمى ولا يستعمل ثانية. لا يستعمل عنب الذئب من الداخل كطعام أو شراب بتاتاً. عنب الذئب سام، أي عند تناوله عن طريق الفم.

٣١- **بنفسج مثلث الألوان**: البنفسج دواء ناجح لحب الشباب، ويستعمل من الداخل والخارج.

- يؤخذ ٥٠ غراماً من البنفسج المثلث الألوان وتغمر بليتر ماء، ثم توضع على نار حامية لغاية درجة الغليان.
- يؤخذ البنفسج عن النار ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق.
- يصفى البنفسج ويقسم إلى قسمين.
- يستعمل القسم الأول من الداخل شراباً، وذلك على دفعات خلال النهار.
- ويستعمل القسم الثاني من الخارج على شكل مادات دافئة.

٣٢- **لسان الحمل السناني**: عند التهاب حب الشباب الشديد، أو للمساعدة على الشفاء يستعمل لسان الحمل السناني كالتالي:

- تؤخذ حفنة من أوراق لسان الحمل السناني وتغمر بنصف ليتر ماء، ثم تغطى وتوضع على نار هادئة لمدة ربع ساعة.
- يصفى المغلي ويخلط مع ماء الورد بنسبة ٢ : ١ (أي نسبة جزئين من مغلي لسان الحمل السناني، وجزء من ماء الورد).
- يوضع المزيج في قنينة نظيفة، ويستعمل لتنظيف الوجه به أو على شكل كمادات.
- يستعمل يومياً في الصباح والمساء.



أقنعة لعلاج حب الشباب

١- **قناع خميرة بالكبريت**: ويتكون من مسحوق قرصين من الخميرة وملعقة حليب طازج وملعقة مسحوق الكبريت (من الصيدلية) وملء فنجان قهوة ماء مقطر، ونقوم بمزج المكونات برفق إلى أن يتكون دهان يشبه العجينة اللينة يوضع على الوجه والعنق

مع مراعاة عدم الاقتراب من منطقة العينين وترك القناع على الوجه مدة ٢٠ دقيقة، ثم غسل الوجه بماء دافىء.

٢- **قناع البابونج وقشر اللوز**: يتكون هذا القناع من ٣ ملاعق من مغلي أوراق البابونج وأربع ملاعق من مسحوق قشر اللوز وقدر فنجان قهوة ماء مقطر، وخلط المكونات جيداً ودهان الوجه والعنق بهم، وترك القناع على الوجه لمدة تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ دقيقة حتى يجف، ثم نقوم بغسل الوجه بماء دافىء.

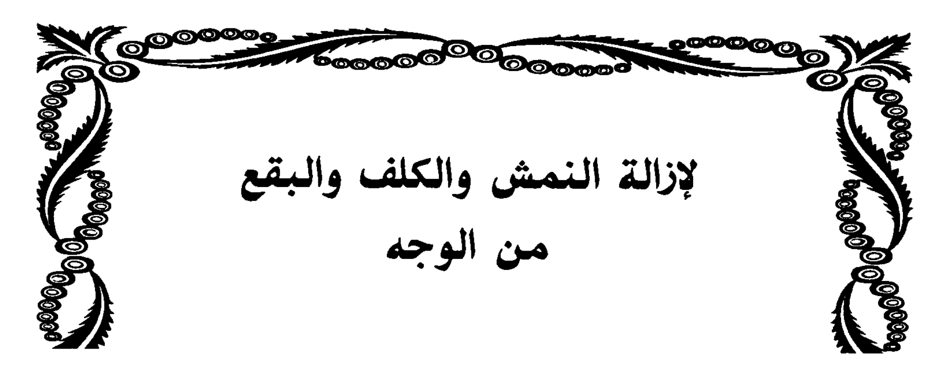
٣- **قناع مهروس الخيار والجليسرين**: يتكون هذا القناع من مهروس خيارتين وملعقة دقيق نقي وملعقة جليسرين، وخلط المكونات جيداً ثم دهان الوجه والرقبة، ويترك القناع على الوجه حوالي نصف ساعة، ثم يزال القناع بالماء الفاتر الممزوج بالملح بنسبة ملعقة ملح لكل لتر ماء.

٤- **قناع الحليب والبيض**: ويتكون من بياض بيض وملعقة حليب وملعقة عسل نحل ـ ومزج الخليط جيداً ووضعه على الوجه لمدة ١٥ دقيقة ثم إزالة القناع بعد ذلك بالماء الفاتر أو الدافىء عدة مرات.

٥- **قناع الخس**: ذو مفعول جيد ضد حب الشباب، وخاصة عند استعماله بانتظام، وهذا القناع يعمل كالتالي:

- تؤخذ بعض أوراق الخس الخضراء، ثم يضاف لها قليل من الحليب قليل الدسم.
- يغلى ورق الخس مع الحليب على نار هادئة لمدة قليلة.
- تؤخذ أوراق الخس من الحليب وتوضع على الوجه كمادات.
- يستلقى المريض على ظهره وتثبت الكمادات على وجهه لمدة ٢٠ - ٣٠ دقيقة.
- بعدها تُزال الكمادات ويغسل الوجه بماء فاتر.





لإزالة النمش والكلف والبقع من الوجه

يعتبر النمش من أصعب أنواع شوائب الوجه من حيث القابلية للعلاج نظراً لتعدد أسباب حدوثه، ولذلك يتطلب علاجه الصبر والانتظام الطويل في العلاج الذي يتوقف على طبيعة ونوع الإصابة، ويصف الطب الشعبي عدة وصفات لإزالة النمش منها:

زيت اللوز: ثبتت فاعلية زيت اللوز في إزالة النمش الخفيف عن طرق الدهان يومياً ولمدة أربعة أسابيع، على أن يكون الدهان مساءً مع ترك الزيت على الوجه حتى الصباح.

الشيلم بزيت اللوز: في حالة النمش المتوسطة يفضل استخدام دهان مكون من مسحوق الشيلم ومسحوق زيت بذر الكتان وإضافتهما لزيت اللوز وتكوين عجينة ووضعها على الوجه مساءً ونزعها بعد ساعتين تقريباً، ثم غسل الوجه بماء دافىء ثم بارد مع العناية بتجفيف الوجه بعد ذلك.

دهان الشعير بعسل النحل: تتجه معظم معاهد التجميل لإزالة النمش باستخدام عجينة مكوّنة من دهان يحتوي على دقيق الشعير المخلوط في عسل النحل، ووضع الدهان على الوجه لمدة أربع ساعات على الأقل، ثم غسل الوجه بماء دافىء ثم بارد مع العناية بتجفيف الوجه بعد ذلك، وقد ثبت فاعلية هذا الدهان في إزالة النمش وتطرية الوجه وتجميله وإزالة الأتربة والشعيرات الدقيقة من الوجه.

إذا مُضغ حب العزيز ودُهن به الوجه أزال الكلف به ونظّف البقع منه.

إذا دُقّ الفول ناعماً مع البصل وعُجِنَ بالخل الجيد وخلط كالمرهم ثم طُلي به الكلف والنمش والبهق - مرض جلدي يظهر كبقع بيضاء كبيرة على الوجه وأجزاء كبيرة من الجسم فإنه نافع ومفيد.

إذا سُحق قشر الرمان وخُلط بعسل النحل ثم طُلي به أثر الجدري بالوجه أزاله.

تُؤخذ الحناء وتُسحق مع الثوم المشوي سحقاً ناعماً ثم تُعجَّن بعسل نحل ويضمد به

الوجه ويترك يوماً وليلة وفي الصباح يغسل بماء ساخن قد طُبخ فيه ملح ونخالة وتُعاد عملية الطلاء المذكورة ثلاث مرات. أما إذا كانت هناك قروح بالوجه مع النمش فإن الحناء تُسحق مع بصل مشوي يعجَّنان بسمن ويضمد بهما ويترك ثلاثة أيام ثم يُغسل بماء ساخن مطبوخ فيه نخالة وقد يتكرر الطلاء حتى يتم الشفاء.

يمزج زيت اللوز مع المر ثم يُدهن الوجه بالمزيج فإنه يشفيه من الكلف والنمش.

إذا خُلِط بذر الكتان واللوز بعد دقهما جيداً وخلط المزيج مع الخل وطُلي به الوجه كان جيداً لمعالجة البقع به.

إذا عُصر البصل ثم مُزج العصير مع الخل ومزج به النمش والكلف والبهق في الوجه أزاله.

تُدقّ بعضاً من قشر البطيخ الأصفر ويُمزج بالعسل إذا كانت البشرة دهنية أو بزيت الزيتون إذا كانت البشرة غير ذلك وتدلك به.

مزج غرام من الأوكسجين عيار ١٥ مع ٢٠ غراماً من عصير الليمون الحامض ومسح النمش صباحاً ومساءً. أو الطلي بعصير من حرشف السطوح. فهو نافع أيضاً للبقع. أو بمسحوق الحمص المسلوق. أو طلي النمش وما شابهه بماء قدره فنجان غُلي فيه عشرة غرامات من جذور البقدونس وأغصانه. أو طلي الوجه بالمزيج التالي: مائة وستة عشر غراماً من طحن الشعير واثنان وثلاثون غراماً من العسل الأبيض وصفار بيضتين يخفق المزيج ويطلى به.





وصفات لجمال يديك

حمام لليدين من الأعشاب (لربات البيوت)

البابونج - الشمر - الحزنبل (أم ألف ورقة): لتطرية جلد اليدين ونعومته والحفاظ عليه من الجفاف والقشف يُعمل حمام لليدين من وقت لآخر بتغطيسهما في منقوع أحد الأعشاب الثلاثة السابقة. ويُحضّر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين من العشب لكل فنجان ماء مغلي ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة.

كريم للعناية الفائقة بجلد اليدين

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة جليسرين.
- كبشتان (ملء اليد مرتين) من زهور البيلسان.

الطريقة: يُسخن الجليسرين على نار هادئة حتى يسيل تماماً، ثم يضاف إليه الزهور، ويترك لينقع لمدة ٤٥ دقيقة. ثم يعاد التسخين حتى يذوب الجليسرين مرة أخرى، ثم يصفّى وعندما يبرد يعبأ في زجاجة، ويكون جاهزاً للاستعمال.

كريم للعناية باليدين من دقيق الذرة

المكونات:

- ملعقتان كبيرتان من دقيق الذرة.
- ملعقتان كبيرتان من الجليسرين.

- ماء ورد (حوالي ٢٨٥ مل).

الطريقة: يُسخن الجليسرين على نار هادئة حتى يذوب تماماً ويضاف إليه الدقيق مع التقليب لبضع دقائق ثم يرفع الإناء من على النار. يستمر التقليب حتى تتكون عجينة متجانسة. ثم يضاف إليه ماء الورد تدريجياً، ويكرر التقليب للحصول على كريم متماسك. يعبأ المستحضر في زجاجة. هذا المستحضر يمكن استخدامه بأمان مع ذوات البشرة الحسّاسة.

الجليسرين، زيت الزيتون، زبدة الكاكاو

يمكن استخدام أحد الأنواع السابقة كدهان للعناية بالبشرة ومقاومة الجفاف والتشققات.

عسل النحل.. لعلاج تشققات الجلد عند الكوعين

يعتبر عسل النحل من المواد الفعالة في مقاومة جفاف البشرة وعلاج القشف أو التشققات والتي تصيب عادة الجلد عند الكوعين أوكعبي القدمين أو الركبتين وكذلك جلد اليدين. ولهذا الغرض يستخدم عسل النحل دافئاً في دعك المناطق المصابة بالقشف أو التشققات.. كما يمكن استخدامه من خلال الوصفة التالية:

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة عسل نحل (سائل).
- ٢ ملعقة كبيرة زيت اللوز.
- ٣ ملاعق كبيرة ماء ورد.
- ملعقة كبيرة خل تفاح.

الطريقة: يُسخن العسل تسخيناً خفيفاً على نار هادئة ثم يقلب معه زيت اللوز. يُسخن خل التفاح وماء الورد بنفس الدرجة السابقة ثم يضافان إلى العسل والزيت، مع استمرار التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يعبأ في زجاجة. يعتبر هذا المستحضر فعالاً للغاية في تليين وتنعيم جلد اليدين.



كريم مسائي لعلاج خشونة جلد اليدين

المكونات:

- ملعقة كبيرة (زيت قمح وزيت جنين أو جرثومة القمح).
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.
- ملعقة صغيرة ماء مقطر (دافىء).

الطريقة: يذاب الأنولين في إناء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلي ثم يقلّب معه الزيت ثم يضاف الماء مع استمرار التقليب ثم يرفع الإناء عن النار، ويستمر التقليب حتى يبرد الخليط، ثم يعبّأ في زجاجة.



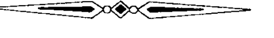
مغذيات ومرطبات طبيعية لليدين

غسول من الطماطم - لجمال يديك

المكونات:

- عصير ثمرة طماطم ناضجة تماماً (حمراء - مستوية).
- ١ ملعقة صغيرة جليسرين.
- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون.

التحضير والاستعمال: تُهرس ثمرة الطماطم جيداً، ويخلط معها باقي المكونات، ويعبأ الخليط في زجاجة، تحفظ بالثلاجة. يجب رجّ الزجاجة قبل الاستخدام، كما يراعى ألا يستخدم نفس الخليط لأكثر من يومين أو ثلاثة.. ويجوز استخدامه بأي عدد من المرات.



غسول من الردّة للأيدي الخشنة

المكونات:

- ملء حفنة يد من الردة.
- ٤ ملاعق كبيرة خل تفاح.
- ٥٧٠ مل ماء مغلى.

التحضير والاستعمال:

يصب الماء المغلي على الردة، ويترك الإناء لمدة ٩ _ ١٢ ساعة لتنقع الردة بالماء، ثم يُصفى المنقوع، ويضاف إليه خل التفاح.. ويحفظ المستحضر في زجاجة. يعدّ هذا المستحضر من المستحضرات الممتازة للتخلص من خشونة الأيدي.. ويجب أن يستعمل عدة مرات طوال اليوم متى أتيحت الفرصة مع دعك اليدين بالمستحضر.



غسول من البطاطس لتبييض اليدين ونعومتهما

المكونات:

- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.
- ٣ ملاعق صغيرة جليسرين.
- ١ ملعقة صغيرة ماء بطاطس مُصفّى.
- ١٠ نقاط من خلاصة البنزوين.

التحضير والاستعمال:

يضاف عصير الليمون للجليسرين ثم يضاف لهما ماء البطاطس. ثم يضاف البنزوين نقطة تلو الأخرى. ويقلب الخليط جيداً. يحفظ المستحضر في زجاجة ثم يُرجّ عدة مرات.

يمكن استعمال هذا المستحضر عدة مرات يومياً.. وهو يعمل على تبييض ونعومة جلد اليدين.



غسول الفواكه لتبييض اليدين

المكونات:

- ٨ ملاعق كبيرة ماء ورد.
- ٣ ملاعق كبيرة جليسرين.
- ٣ ملاعق كبيرة كحول نقي.
- ١ ملعقة كبيرة عصير ليمون طازج.

- ١ ملعقة كبيرة عصير برتقال.
- ١ ملعقة كبيرة خل تفاح.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً، ثم تعبأ في زجاجة مع الرجّ عدة مرات.

كريم البيض لتغذية اليدين والأظافر

المكونات:

- صفار بيضة واحدة.
- ١ ملعقة صغيرة زيت عباد الشمس.
- ١ ملعقة صغيرة من الطين الإسوانلي.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً لصنع عجينة، يدلّك الخليط باليدين وفيما فوق وتحت الأظافر، ويترك حتى يجف.. ثم يشطف بالماء، يعمل هذا المستحضر على تغذية بشرة اليدين والأظافر والحفاظ على رطوبتهما الطبيعية.

السكر والليمون لتنظيف اليدين

المكونات:

- عصير ليمون طازج.
- سكر أبيض.

التحضير والاستعمال:

يضاف قليل من السكر لراحة إحدى اليدين، ويضاف باليد الأخرى كمية من عصير الليمون لتطرية السكر.. تُدلك اليدين بهذا الخليط تدليكاً وافياً، لبضع دقائق. يعمل هذا المستحضر على التخلص من أي صبغات أو رواسب باليدين مما يجعلهما نظيفتين بيضاوين.

الشعير واللبن لنعومة وتنظيف اليدين

المكونات:

- شعير مطحون.
- لبن.

التحضير والاستعمال:

توضع كمية من الشعير براحة إحدى اليدين، ويصب عليها كمية من اللبن، ويستخدم هذا الخليط في تدليك اليدين لبضع دقائق.. ثم تشطف اليدان بالماء الفاتر يعمل هذا المستحضر على تنظيف اليدين كما أنه يكسبهما نعومة ولمعاناً.

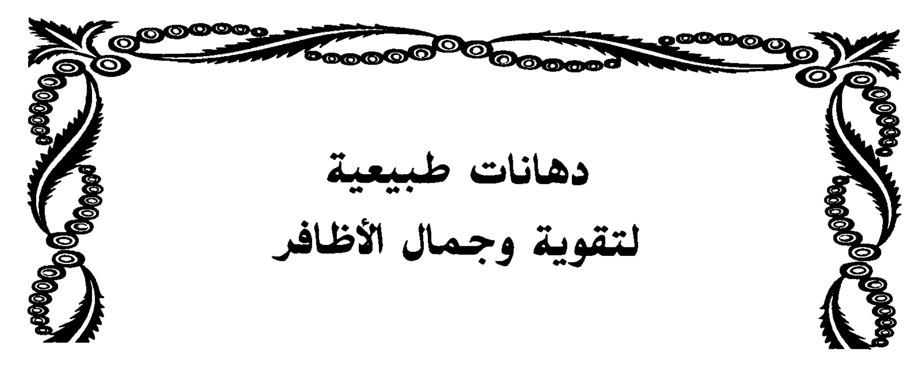
ولمدة أسبوعان بماء غُليت به، بذور الحلبة مع الثوم.

أما علاج جفاف الأظافر فيجب غسلهما في ماء ساخن قدر التحمل، مذاب به ملح خشن.

ولتبييض الأظافر عليك بغسلهما بعصير الليمون مع منقوع بذور الحلبة مع البابونج.

لتقوية الأظافر ومقاومة التشققات والتقصّف يُعمل حمام للأصابع من مزيج من منقوع الشبت وذيل الفرس (الأمسوخ).. ويحضر المنقوع بإضافة ملعقتين صغيرتين لكل فنجان ماء مغلي، ويترك العشب لينقع لمدة ١٥ دقيقة. يكرر الحمام يوماً بعد الآخر لمدة ١٠ دقائق.





دهانات طبيعية
لتقوية وجمال الأظافر

زيت الزيتون لتغذية الأظافر وزيادة صلابتها

المكونات:

- ٣ ملاعق صغيرة زيت زيتون.
- ٣ ملاعق صغيرة خل التفاح.
- صفار بيضة واحدة.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً، وتحفظ في زجاجة. يستخدم بصفة متكررة في دهان الأظافر.. ويمكن الاستعانة في ذلك بقطعة قطن لدهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها.

غسول من الليمون لجمال أظافرك

المكونات:

- ١ ملعقة صغيرة عصير ليمون طازج.
- ١ ملعقة صغيرة يود أبيض.

التحضير والاستعمال:

تخلط المكونات جيداً.. وتحفظ في زجاجة. يفضل استخدام فرشاة صغيرة لينة في دهان الأظافر والأنسجة المحيطة بها بهذا المستحضر. ويفضل كذلك أن يتم الدهان مرة في الصباح وأخرى في المساء بصفة منتظمة. يؤدي استعمال هذا المستحضر إلى نتائج باهرة تظهر بعد عدة أسابيع من الانتظام على استعماله.

وصفة الزيوت الغنية بالبروتين للعناية الفائقة بالأظافر

المكونات:

- ١ صفار بيضة واحدة.
- ٤ ملاعق صغيرة ملح طعام.
- ٤ ملاعق صغيرة زيت خروع.
- ١ ملعقة صغيرة غسل سائل.
- ١ ملعقة صغيرة زيت جرثومة القمح.

التحضير والاستعمال:

تُخلط المكونات جيداً، وتُحفظ في زجاجة. يفضل استخدام هذا المستحضر بمعدل ٢ - ٣ مرات أسبوعياً على الأقل، ويفضل أن يكون هذا كل مساء قبل النوم.. ويراعى استخدامه في الطلاء عدة مرات خلال المرة الواحدة بمعنى أن تدهن الأظافر بطبقة من الطلاء، ثم تترك لتجف ثم يكرر الطلاء عدة مرات.

هذا المستحضر بمثابة «ورنيش» مغذٍ ومفيد جداً للأظافر.. حيث يعمل على تقويتها والمحافظة على سلامتها، ويزيد من مقاومتها للتشققات والإصابات.

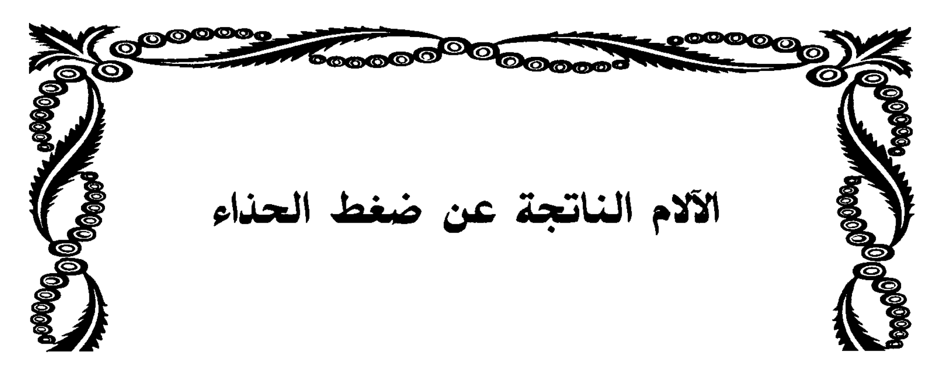
عصير الخيار لتقوية الأظافر

هذه وصفة غذائية.. فقد وجد أن تناول عصير الخيار الطازج بصفة يومية يعتبر بمثابة غذاء مقوٍّ للأظافر.. وهذا ما ستلحظينه بنفسك بعد الانتظام على تناول هذا العصير لبضعة أيام.. حيث تكتسب الأظافر صلاة وقوة وجمالاً.

وصفة لصلابة الأظافر

ادهني أظافرك كل مساء قبل النوم بطبقة من زيت الخروع.





الآلام الناتجة عن ضغط الحذاء

لعلاج الآلام الناتجة عن ضغط الحذاء: يستخدم مرهم البصل وذلك بأخذ كمية من عصير ومزجها بكمية من شحم الدجاج المذاب على النار.

مسمار الجلد في الأصبع

مسامير الجلد التي تظهر في الأصابع وخصوصاً أصابع القدم أصبحت أمراً مزعجاً لكثير من السيدات، حيث تسبب هذه المسامير الجلدية الألم عند لبس الحذاء وأثناء المشي وخصوصاً لمسافات طويلة.

عِوضاً عن المنظر الذي تسببه لشكل القدم أو الأماكن التي تظهر بها حيث إن منظرها مخجل للغاية في كثير من الأحيان، لكن من الممكن أن تعالجي ذلك بكل سهولة ودون أي ألم أو تكلفة بفضل الوصفة التالية:

لعلاج مسمار الأصابع: يستعمل الشخص المصاب بهذا المرض خُفّان واسعان. يستعمل مسحوق فص ثوم بتثبيته على المسمار بعد حماية جواره بلاصقات، وتثبت فص الثوم نفسها بلاصقة وتغيّر كل يوم، مرة صباحاً وثانية مساءً ويستمر ذلك لمدة نصف شهر.

تدق ورقة غضة من حرشف السطوح وتوضع بالطريقة المذكورة أعلاه على المسمار مع التكرار، يدلك المسمار دلكاً شديداً بزيت الخروع مرتين يومياً. يضمد المسمار بشرائح بصل مساءً بالطريقة المذكورة وتغيّر صباحاً.

الكالو وعين السمكة

الكالّو وعين السمكة عبارة عن زوائد جلدية سميكة ناشفة تظهر بسبب الاحتكاك

المتكرر لجلد القدمين والسبب الغالب لذلك ارتداء حذاء ضيق غير مناسب يتسبب في الضغط على الأصابع.

وللوقاية من ذلك، ينصح بغسل القدمين يومياً بالصابون والماء الدافىء ورش القدم والأصابع ببودرة تلك.

وللتخلص من الكالو أو عين السمكة يجب أولاً تليين الجلد السميك الناشف فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله.. وإليك هذه الوصفات المفيدة لهذا الغرض.

١- **زيت الخروع**: يُدهن الكالو عدة مرات يوماً بعد الآخر بطبقة من زيت الخروع.. فيكون من السهل بعد ذلك استئصاله. كما يساعد دهان القدم والأصابع بزيت الخروع على الوقاية من حدوث الكالو أو عين السمكة.

٢- **زيت لبخة قشرة الليمون**: تُثبّت قشرة ليمونة بسطحها الخارجي على الكالو لليلة كاملة، ويكرر ذلك يومياً مع دخان الجلد الناشف بعصير الليمون مرتين يومياً.

٣- **لبخة الطماطم أو الأناناس**: لتليين الكالو تُعمل لبخة من الطماطم أو الأناناس وتثبت في مكانها بضمادة.

٤- **عصير سن الأسد أو الودنة أو الخاليدونيون أو ساق شجر التين**: يستخدم العصير الناتج من هرس أوراق هذه الأعشاب في دهان الكالو.

٥- **لبخة اللبلاب أو الكرات**: تُعمل لبخة من أوراق أحد هذين النباتين بعد نقعهما في الخل لمدة ٢٤ ساعة.

٦- **عصير الثوم**: يُدعك الكالو بفص ثوم مهروس أو بعصير الثوم، وتعمل لبخة بفص ثوم مهروس لليلة كاملة.

٧- **البصل**: يعمل لبخة للكالو ببصلة مشوية لليلة كاملة.

٨- **دهان للتخلص من الكالو**: المكونات: زيت جوز الهند ٥٠ غرام، زيت كافور ٣٠ مل، زيت تربنتينا ١٥ مل.

الطريقة: يُسخن دهن أو زيت جوز الهند في إناء موضوع على ماء يغلى، ثم يخلط بباقي المكونات مع التقليب المستمر حتى يبرد الخليط.

يستخدم هذا المستحضر في دهان الكالو صباحاً ومساءً.

عرق القدمين واليدين

من أسبابه: إذاكان غزيراً التهاب في الجيوب الأنفية أو ضعف أو التهاب في الرئة أو تضخم في الغدة الدرقية، فإذا زال السبب زال المسبب.

تستخدم الطريقة التالية للعلاج: يمكن إزالة العرق بطلي ما بين الأصابع وما تحتها بعد التجفيف التام صباحاً ومساءً ولمدة أسبوع بصبغة من كنباث الحقول الصيفية. وهي مفيدة لكل عرق في الجسم وتوضع كما يلي: توضع كمية من العشبة في وعاء زجاجي وتغمر غمراً فقط بسبيرتو من عيار ٩٥ ويسد الوعاء بإحكام ويبقى في مكان دافىء مدة نصف شهر مع خضّه يومياً ثم يصفى ويحفظ للاستعمال.

برودة القدمين وتثليج الأصابع

يوضع على هذا التثليج في أصابع القدمين أو اليدين شرائح بصل يشوى تحت الرماد أو على نار خفيفة دون أن يتغير لونه.

توضع القدمان أو اليدان عشر دقائق كل يوم في ماء قدره لتر غُلي فيه خمسة وعشرون غراماً من الكرفس لمدة ثلاثة أرباع الساعة. تلف الأصابع طول الليل بتفاحة مشوية غير مقشورة مهروسة مع إضافة قليل من زيت الكتان.

ولعلاج برودة القدمين: يوضع في الحذاء أغصان «زعتر»، هذا أيضاً مانع للزكام.. ومخفف لآلام الأسنان.

وصفات لجمال القدمين

زيت القرنفل لتجميل القدمين وتسكين الآلام

المكونات:

- ٦ نقط زيت قرنفل.
- ٥ ملاعق كبيرة زيت سمسم.

التحضير والمكونات:

تخلط المكونات جيداً، ويستخدم الخليط الناتج في دهان جلد القدمين.

حمام عُشبي للعناية بجلد القدمين والتخلص من الآلام

المكونات:

- ٥ ملاعق كبيرة من نبات البردقوش المجفف.
- ٧ ملاعق كبيرة من النعناع المجفف.
- ٣ ملاعق كبيرة من نبات الزعتر المجفف.
- ٥ ملاعق كبيرة من البابونج المجفف.
- ٤ ملاعق كبيرة من الحصالبان المجفف.

التحضير والمكونات:

تخلط مجموعة النباتات مع بعضها وتوضع في زجاجة محكمة الغلق.. وعند الإحساس بوجع بالقدمين، يؤخذ ثلاث ملاعق كبيرة من هذه الأعشاب، ويُصبُّ عليها ماء مغلي (٣,٢ لتر) ويسخن وعاء الأعشاب لمدة ٥ دقائق مع تغطيته أثناء ذلك. ثم يرفع من على النار، ويتكرر لمدة ٢٠ دقيقة للحصول على منقوع مركز.. ثم يُصفّى هذا المنقوع ويضاف لماء حمام القدمين. ثم تُغطس القدمان بالحمام بعد أن يبرد ماؤه.

يؤدي هذا الحمام إلى سرعة التخلص من آلام القدمين بمجرد تغطيس القدمين بالحمام لبضع دقائق. وبعد انتهاء الحمام تُجفف القدمان، ويدهن الجلد بزيت مناسب، مثل زيت حصالبان أو بزيت زهر الأقحوان.. فذلك أفضل.

حمامات أخرى لعلاج ألم القدمين

حمام الملح (ملح طعام): يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

حمام الملح أبسون (الملح الإنجليزي): يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام، ويفضل كذلك إضافة ملعقة كبيرة من البوراكس.

حمام خل التفاح: يضاف ملعقتان كبيرتان لماء الحمام.

حمام النعناع: يضاف لماء الحمام مجموعة من أوراق النعناع الطازجة.

حمام الزعتر (للقدم المجهدة): يوضع ١٠٠ غرام من النبات في ٢ لتر ماء مغلي، ويترك العشب لينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع إلى ماء الحمام.

حمام الصفصاف (لألم القدمين): يغلى ٦غرام من لحاء الصفصاف في لتر ماء، وبعد أن يبرد قليلاً يضاف إلى ماء الحمام.

الفوائد العامة لحمامات القدمين الدافئة

- ينشط الدورة الدموية بالقدمين، وهذا ينعكس أثره على الجسم كله.
- تدفئة القدمين الباردتين.
- يعمل على تلطيف جلد القدمين وتنظيفه من الشوائب، وتجميل القدمين بصفة عامة.
- يساعد على تليين الكالو وعين السمكة وبالتالي يساعد على سهولة التخلص من هذه الإصابات التي تؤلم وتشوّه القدم.
- يساعد على زوال تمدد الأوردة (الدوالي).
- يجدد النشاط والحيوية.
- يساعد على تصريف تورم رسغ القدم.
- له أثر مخفض لضغط الدم المرتفع.
- يساعد على تسكين الصداع.

لتبييض جلد القدمين ومساعدة التئام التقرحات

تُخلط كمية من لبن الزبادي (حوالي ١٥٠ مل) مع ملء ملعقة صغيرة من الخل. ويستخدم هذا الخليط في دعك جلد القدمين (يفضل استخدام الليفة في الدعك) ثم يترك على الجلد لمدة ٥ دقائق، ثم تُشطف القدمان بالماء.

لعلاج جفاف الجلد وإخفاء البُقع الجلدية

المكونات:

- ٢ ملعقة كبيرة زيت زيتون.
- ٢ ملعقة كبيرة لانولين.

الطريقة والاستخدام:

يُسخن اللانولين مع الزيت في وعاء مزدوج أو فوق سطح ماء يغلى حتى الذوبان. ثم

يرفع الإناء عن النار ويُقلب حتى يبرد، ثم يعبأ في زجاجة. يستخدم هذا المستحضر في دهان جلد القدمين أو اليدين أو الذراعين أو الساقين لمقاومة جفاف الجلد وإخفاء أي بقع به.



وصفات لجمال ساقيك

النخالة والكاموميل لجمال الساق الجافة: إذا كنت عزيزتي من صاحبات البشرة الجافة، فأفضل وسيلة للعناية بجمال ساقيك هو غسلهما بمزيج من النخالة الردة مع الكاموميل، وذلك عن طريق استخدام ملعقة من الردة الناعمة واضافتها إلى كوب من نقيع أزهار الكاموميل القوي وغسل الساقين به يومياً ثم تجفيف الساق.

زيت الخروع وعصير الليمون لنعومة الساقين: لتطرية بشرة الساقين يستخدم زيت الخروع وعصير الليمون لدهان باطن وأسفل الساقين، والاستمرار في الدلك لمدة تتراوح ما بين ٥ - ١٠ دقائق.

زيت العرعر واللافندر لعلاج الشد العضلي: للتخلص من آلام الشد العضلي أو التقلص الذي قد يحدث أحياناً للساقين يمكن دهان الساقين بمزيج زيت الأعشاب المكوّن من ملعقة من زيت العرعر وملعقة من زيت اللافندر وملعقة من زيت حصالبان وملعقة من زيت الزيتون بعد خلطهم جيداً، ودهان الساقين مرة على الأقل أسبوعياً بهذا المزيج الذي يخلِّصك نهائياً من شكوى تقلص الساقين.

زيت النعناع الفلفلي لراحة ساقيك: لراحة ساقيك يمكن دهنهما بزيت النعناع الفلفلي مرة أسبوعياً مع التدليك بخفة لبضع دقائق، لهذا يعطى الإحساس بالانتعاش والراحة للساقين.

وصفة لآلام الفخذين

حب العزيز: نبات تؤخذ منه درناته التي تشبه البندق الصغيرة وهي درنات لحمية سكرية الطعم. أكبر من الحمص قليلاً، أصفر من الخارج، أبيض من الداخل، طيب الطعم، لذيذ المذاق، يدهن بمغليه مع العسل على الفخذين لإزالة أوجاعها.

وصفات لآلام الوركين

١- **الرشاد**: هو نبات من الفصيلة الصليبية التي يتشمل الخردل والمنثور والكرنب والفجل واللفت. تغلى بذوره مع بذور الخردل ويُدهن به لإزالة أوجاع الوركين.

٢- **التزيد**: نبات أوراقه على هيئة ورقة اللبلاب الكبير إلا أنه مجدد الأطراف وثمره كألسنة العصافير. يستعمل دهاناً بعد دقّه ونخله مع دهن اللوز لإزالة أوجاع الوركين.

٣- **رجل الغراب**: نبات طوله نحو شبر وأوراقه مشقوقة مفرقة الشعب تشبه رجل الغراب صفراء، فإذا سحقت ابيضّت، في طعمها حلاوة كالجزر، إذا أُكِل مطبوخاً يُزيل أوجاع الظهر والوركين.





لإزالة رائحة العرق بالأعشاب

الريحان: يُجفف ثم يُطحن ويوضع كالبودرة أسفل الإبط.

عصير اللفت: قومي بعصر بعض ثمار اللفت للحصول على ملء ملعقتين من العصير، واستخدمي هذا العصير في دهان تحت الإبطين (بعد أخذ حمام ماء) ستختفي الرائحة الكريهة للعرق لفترة طويلة.

خل التفاح: يمكن استخدام خل التفاح في دهان منطقة تحت الإبطين للتخلص من رائحة العرق. وستشعرين عند استعماله بحرقان بسيط في الجلد لكنه يزول سريعاً.

الجوز: إذا غُليت أوراق الجوز الخضراء بالماء، وجعلت حماماً قديماً تفيد في إزالة التعرق والتسلخ.

زيتون: يدلك بعصير ورق الزيتون لإزالة التعرق.

صنوبر: يطبخ خشب الصنوبر، ويشرب منه، ويدهن للتخفيف وإزالة الرائحة.

لوز: يدهن مكان التعرق بمعجون اللوز المر، للتخفيف وتعديل الرائحة كما يؤكل اللوز الحلو لتخفيف العرق.

ملح: لا بد لكثيري التعرق من تناول الملح النباتي المشبع باليود لدفع المضاعفات.

ميرمية: تزيل العرق، وذلك بشربها. والطريقة لاستعمالها: ملعقة صغيرة لكل فنجان من الماء الساخن بدرجة الغليان، ويشرب منه مقدار فنجان واحد كل يوم مرتين.

عليق ولسان الثور: يؤخذ ٣٠ غراماً من أوراق العليق، لسان الثور (وتسمى أيضاً حمحم) و٥٠ غراماً من أوراق العليق، ثم تغمر بلتر من الماء المغلي، تترك لتنقع مندة ١٠ - ١٥ دقيقة وهي مغطاة، يشرب من هذا المنقوع ٤ - ٥ أكواب خلال النهار، بمعدل كوب في كل مرة.

لمنع وإزالة وامتصاص الرائحة الكريهة من الجسم والقدمين:

الملفوف: تناولي حساء الملفوف الممزوج بالعسل، مع طعام العشاء. هذا العقار يعالج التعرق الليلي.

ورق الجوز: الحمام للجسم والقدمين بمغلي ورق الجوز (٢٠ غرام من الورق تغلي في ٢٠٠ غ من الماء).

قشر البرتقال: قشر البرتقال المحروق فوق الفحم في الموقد يزيل رائحة الفم السامة وينشر رائحة البرتقال الزكية.

الباذنجان: تناول الباذنجان يطيب رائحة العرق من الجسم.



وصفة طبيعية لترطيب كعبي القدمين

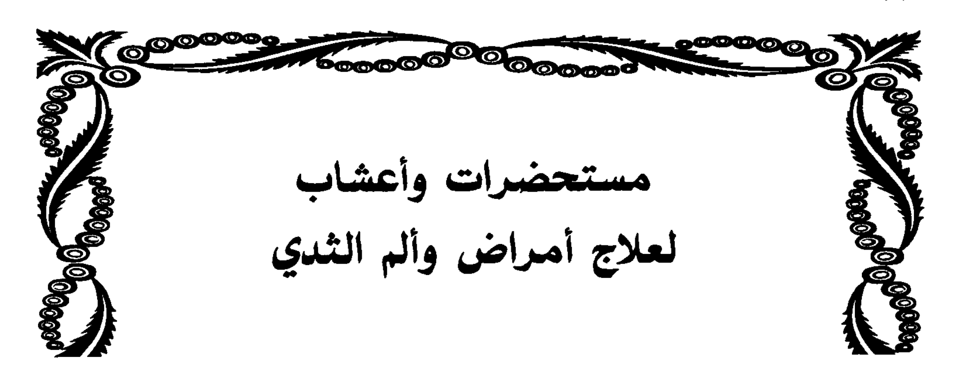
يساعد القناع التالي في ترطيب كعبي القدمين ومن المفضَّل أن يوضع في المساء:

ذوِّبي ملعقة نشاء بمقدار ملعقتين من الماء البارد. ثمَّ أضيفي إليهما ملعقة عسل صغيرة ورأس بطاطا صغير مسلوق ومهروس ناعماً مع ملعقة زيت زيتون وملعقة صغيرة من عصير التفاح وملعقة كبيرة من الغليسرين. اخلطي المزيج جيداً ومديه على يديك ثم غلِّفيهما بكيسين من النايلون لمدة ١٥ دقيقة.

يفيد هذا الماسك في إعادة الرطوبة والنعومة للقدمين اللتين تعانيان من الجفاف.

كذلك يمكنك تسخين قليل من الغليسرين على نار خفيفة ثم امزجه مع قليل من زيت الزيتون المسخَّن وتدليك أسفل قدميك جيداً به ومن ثم تغليفهما بكيسين من النايلون لمدة نصف ساعة تقريباً.





مستحضرات وأعشاب لعلاج أمراض وألم الثدي

مستحضر مضاد للالتهاب وألم الثدي

المكونات:

- ٤ ملاعق كبيرة زيت قمح.
- ٤ ملاعق كبيرة زيت مشمش.

التحضير والاستعمال:

خلط الزيتان جيداً ويستخدم الخليط دافئاً في دعك جلد الثدي لتخفيف الالتهاب وتسكين الألم.

٢- **لبخة أوراق الملوخية أو الخبيزة:** تطبخ مجموعة من أوراق الخبيزة أو الملوخية (حوالي ٥٠ غراماً) في ثلاث ملاعق من الجليسرين وتستخدم دافئة في عمل لبخة للثدي.

٣- **لبخة البطاطس أو اللفت:** تُهرس كمية من البطاطس المسلوقة أو اللفت وتستخدم في عمل لبخة للثدي.

٤- **النعناع:** يعالج التهاب الثدي بتلبيخه بمزيج من حفنة من ورق النعناع وحفنة من لباب الخبز الأبيض وقليل من الخل.

٥- **الكرفس:** يزرع في منطقة البحر الأبيض المتوسط وهو نبات ذات أعناق طويلة عصرية وأزهارها صغيرة خضراء، يزيل أورام الثدي إذا عمل منه ضماداً.

٦- **الفول:** إذا طبخ مع النعناع وضمد به الثدي المتورم من ضربة أو لبن متجمد أزال الورم.

٧- **المريمية:** لعلاج الغدد اللمفاوية أثناء فترة الرضاعة الإلبان تؤخذ ملعقة كبيرة من المريمية وتوضع في كوب زجاجي ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً وتغطى بطبق،

وتترك لتنقع مدة عشر دقائق، ثم تصفى بعد ذلك أو تشرب دون ابتلاع رواسب المريمية - على دفعات بواقع ٣ أكواب خلال اليوم بالكامل.

٨- **لبخة تفاح طازج - لباب خبز فينو - خل**: لمعالجة التهابات الثدي بصفة عامة لبخة من أوراق النعناع الطازجة المهروسة جيداً والمخلوطة مع لباب الخبز الفينو الأبيض والمخلوطة مع الخل وكلها متساوية المقادير، وتوضع هذه اللبخة فوق موضع الالتهاب مع ضرورة تثبيتها بالبلاستر ومنديل منطو صغير. ويداوم على هذه اللبخة حتى يطيب الثدي الملتهب. أما مريضات السكر فيجب عليهن التوجه فوراً إلى الطبيب الحضري المخصص.

٩- **شمع عسل النحل**: تناول شمع عسل النحل الجيد النوع يشفي التهابات الثدي بجميع أنواعها. بشرط أن تؤخذ ملعقة كبيرة شمع عسل نحل مرة واحدة أو على مرتين يومياً مضغاً وأكلاً.

١٠- **حرشف السطوح**: يستعمل عصير الأوراق الغضة لمعالجة التهاب الثدي، وذلك بطليها بالعصارة الطازجة.

١١- **كيس الراعي (جراب الراعي)**: يعالج التهاب ثدي الأنثى في بدايته بلبخ جافة من العشبة، بين طبقتين من الشاش.

لعلاج تعقد الثدي

١- **حندقوق حقلي (كليل الملك)**: تُعالج الأورام الصلبة غير الخبيثة كعقد الحليب في الثدي وغيرها بمرهم العُشبة الغضة، وتغلى ببطء وفوق نار خفيفة، بضعفي مثليها من الشحم إلى أن يتم تبخر الماء منها، ثم تصفى بعصرها بقطعة من النسيج الكتاني.

٢- **قسطل الفرس (كستنا الحصان)**: تُعالج العقد في ثدي الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج من مسحوق ثمار القسطل ودقيق الشعير والخل.

٣- **مرزنجوش، مردقوش بري**: تُعالج عقد الحليب في الثدي أيضاً باستعمال مرهم عصير العشبة، وذلك بمزج مقدار (٥٠ غراماً) من العصير مع (٣٠ غراماً) من الفازلين.

لعلاج تقيح غدة الثدي

حلبة: لا يُفضل على لبخ بذور الحلبة أي دواء لمعالجة خراجات الثدي.

أما كيفية عمل لبخة الحلبة فإنها تتم بمزج كمية من مسحوق بذور الحلبة في وعاء بكمية من الماء الفاتر، مع تحريكها باستمرار إلى أن يصبح المزيج كالعجين الرخو، ثم يوضع الإناء المحتوي على هذا المزيج في إناء ثانٍ أوسع، يحوي كمية من الماء الساخن بدرجة الغليان تصل إلى ثلثي ارتفاع إناء المزيج، ثم يحرك المزيج باستمرار لمدة عشر دقائق تقريباً، إلى أن يصبح لونه أغمق وقوامه كالعجين المرن. بذلك، يتم صنع اللبخة، فتفرد ساخنة - على الجلد - وتُغطى بقطعة قماش من الكتان، وقطعة أكبر من القماش الصوفي وتُجدد مراراً في اليوم.

لعلاج دمّل على الثدي

من الوصفات الشعبية المدهشة شيّ ثمرة الكوسا البلدي في الرماد شيّاً بطيئاً ثم جعلها لصقة فاترة.

أو يُدق بزّاق الحلزون مع أصدافه ويجعل منه لصقة.

طرق علاج تشقق والتهاب حلمة الثدي وأوجاع الثدي بالأعشاب والنباتات الطبية

١- **أوراق النعناع الطازجة - لبان خبز أفرنجي - خل**: يعالج التهاب الثدي بتلبيخة من خلوط أوراق النعناع الطازجة ولباب الخبز الأبيض «الفينو» والخل وبحيث يكون ممزوجاً كله بنفس المقادير حجماً ويوضع فوق موضع الالتهاب، ويثبت بقطعة من القماش والشاش والبلاستر، ويصير عمل آخر لبخة عند الخلود إلى النوم ليلاً، وتكرر هذه الوصفة حتى يطيب الثدي.

٢- **حلبة - زيت خروع**: تستخدم لبخة مسحوق الحلبة في معالجة خراجات الثدي المتقرحة، وذلك بوضع مسحوق الحلبة الناعم والمطحون طحناً جيداً مع مقداره من زيت الخروع ووضعه فوق مكان الخراج مع ضرورة زيادة مكان اللبخة عن مساحة مكان الخراج المصاب. ثم تكرر هذه العملية عدة مرات إلى أن يفتح الخراج، ويتم تنظيفه بعد ذلك إما بمحلول البوريك أو مصفى مغلي أزهار البابونج، ويفضل البابونج مع ضرورة تغطية مكان الخراج جيداً.

٣- **مسحوق أوراق شجر الخروع الطازجة - خل**: إذا سُحق ورق فروع الخروع

الطازج وخل ومزج جيداً بقدر حجمه خل، ثم دلك به الثدي الملتهب فإنه يسكن الألم ويشفيه.

٤- **مستكى - زيت زيتون**: إذا مزج مطحون المستكى الناعم مع زيت الزيتون أو حتى مع زيت الطعام العادي والمعروف باسم زيت بذور القطن ودهنت بهما حلمة الثدي المتشققة أو حتى المتورمة فإنه ينفعها ويسرع في شفائها.

٥- **مغلي بذور الحلبة**: يفيد غسيل حلمة الثدي المتشققة، بمغلي بذور الحلبة المطحونة جيداً في علاج التشقق، والإسراع في ليونتها.

٦- **أم الألف ورقة - حشيشة النجارين - حشيشة حزنبل**: يستعمل عصير نبات أم الألف ورقة أو حشيشة النجاري أو حشيشة حزنبل طازجاً، ويعمل منه عصير لعلاج تشققات حلمة ثدي المرأة المرضعة.

وطريقة عمل هذا العصير أن يضاف مقدار ملعقتين كبيرتين منه إلى مرق اللحم أو الحليب الساخن، ويشرب صباحاً قبل الأكل مباشرة، ولمدة (٤ - ٦) أسابيع.

٧- **بصل - زيت زيتون**: يستعمل البصل إذا دُقّ وغلي في زيت الزيتون في علاج تشقق الثدي والخراجات والبواسير، وذلك في شكل مرهم تدهن به حلمة الثدي المتشقق.

٨- **كرفس طازج**: يستعمل الكرفس الطازج من الظاهر أي على سطح الجلد من الخارج وذلك بغسل هذه التشققات بعصير عروق الكرفس، أو بوضع كمادات على حلمة الثدي. ويحضر الغسول أو المغلي بأن يغلى ٢٥٠ غراماً من عروق الأوراق في لتر ماء، وذلك لمدة ساعة، ثم يستخدم هذا المغلي وهو فاتر أو دافىء فوق الجزء المتشقق لمدة ١٠ دقائق مع حفظه من التعرض للهواء حتى لا يتلوث الغسول، ويكرر هذا العلاج ثلاث مرات يومياً.

٩- **زعتر**: يستعمل مستحلب زعتر ظاهرياً في عمل كمّادات لعلاج تشقق حلمة الثدي لدى المرضع. ويجهز مستحلب الزعتر بنسبة ملعقة صغيرة منه لكل فنجان من الماء الساخن لدرجة الغليان، ويشرب منه (١ - ٢) فنجان يومياً، ويمكن تحليته بالسكر.

١٠- **حلبة - خل**: يعمل معجون من مسحوق الحلبة المخلوط بالخل ويضاف إليه الدهن ثم يوضع هذا المعجون على وحول مكان التوجع من الثدي حتى يشفى، ويزول الألم.

١١- **كزبرة - كزبرة البئر**: طلاء الثدي الموجود والذي يصحبه ألم بمغلي كزبرة أو كزبرة البئر وهو اسم مرادف لنفس العشبة مع اختلاف بسيط في الشكل، بعد تبريد المغلي والمداومة على ذلك يخفف من أوجاع ثدي المرأة المرضعة.

١٢- **ورد بلدي - خل**: إذا سحق أو فرم الورد الطازج والمقصود به الورد الموجود على حسب الموسم، وعجن بالخل واستعمل ضماداً فوق مكان الوجع من الثدي كان شافياً.

١٣- **آزريون الحدائق**: تعالج تشققات حلمة الثدي بمرهم أزهار الآزريون. ويُعمل المرهم بمزج أوراق الزهر المهروسة بكمية مناسبة من زبدة الماعز غير المملحة، أو بمزج عصير العشبة الغضة كلها بخمسة أو ستة أضعافه من الزبدة. ويلاحظ أن الألم يزداد في بداية استعمال هذا المرهم، ثم يزول بعد مدة من استعماله.

ويفضل لعمل المرهم استعمال خليط أعشاب، يتكون من أوراق زهر الآزريون (٥ غرامات) و (٣ غرامات) من كل من: كنبات الحقول، وجذور عشبة القوي، وزهر البابونج، وذلك بغلي هذا الخليط من الأعشاب لمدة ربع ساعة في ربع لتر من الماء، ثم إضافة كمية من الشحم إليه، وغليه ببطء إلى أن يتم تبخر الماء كله.

١٤- **شمر**: تستعمل أوراق الشمرة الغضة لمعالجة التسلخات في الأعضاء التناسلية، وفي الثدي أيضاً، وذلك بوضع الأوراق الغضة فوق موضع الإصابة وتثبيتها بضماد.

١٥- **قسط الفرس**: هو نوع من الشجر له ثمار تشوبه، تأكله الماعز والضأن، أوراقه كبيرة وأزهاره بيضاء منقطة بنقط حمراء أو صفراء والثمار بعد نضجها تكون بنية اللون له مذاق مر. تعالج العقد في ثدي الأنثى بلبخ ساخنة من مزيج ملعقتين من مسحوق ثمار القسطل وملعقتين من دقيق الشعير وقليل من الخل.

الوصفات التي تساعد على إدرار حليب المرضعات

١- **التين البرشومي أو الفيومي**: إن تناول التين البرشومي (الفيومي) كفاكهة بعد الأكل يدر الحليب ويكثر مقداره لدى الأمهات المرضعات، ويمكن تناول ثلاث ثمرات منه بعد كل وجبة غذائية، فهذاالمقدار يعتبر كافياً لإدرار الحليب بحجم يناسب إشباع الطفل الرضيع، ولكن يحذر تناول التين البرشومي - الفيومي على مريضات

السكر البول السكري مهما كانت الأسباب، وذلك لأنه سوف يرفع نسبة السكر في الدم.

٢- **زيت الحلبة**: إن تناول (زيت الحلبة) يدر الحليب لدى المرضعات، والطريقة المثالية المتبعة في استعمال هذا الزيت هي إعطاء الأم القائمة بالرضاعة حوالي ٢٠ نقطة من الزيت خلال اليوم بالكامل، ويمكن زيادتها إلى ٣٠ نقطة حسب الاستصواب، وذلك موزعاً على ثلاث فترات يومية ويمكن إضافة هذه النقط إلى ماء الشرب أو الخضار أو الأكل عموماً، ويمكن تناولها منفصلة، ولكن ليس على ريق البطن، ومن هنا ظهرت أهمية تنازل زيت الحلبة. إذ إن حليب الأم هو الغذاء الطبيعي للطفل كما أنه يمنع الإصابة بالنزلات المعوية وخاصة في فصل الصيف.

٣- **تدليك زيت الخروع**: في حالة ضعف إدرار حليب صدر المرضعات يدلك الثديان بزيت الخروع لتحسين هذه الحالة.

٤- **مستحلب الريحان**: إن شرب وتناول مستحلب بذور الريحان وأوراق الريحان مدر لحليب المرضعات، ويحضر المستحلب بوضع ملعقة كبيرة من مخلوط مفروم بذور وأوراق الريحان في كوب زجاجي، ثم يصب عليها الماء المغلي فوراً، ثم تقليبه جيداً، ويغطى لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، ثم يشرب بعد ذلك في هدوء، وبمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية يومياً، ويمكن إضافة السكر إليه وهو علاوة على ذلك يسهل عملية الهضم.

٥- **مغلي الشمر**: يعطى مغلي الشمر للمرضعات للإكثار من حليب صدورهن، ويعمل المغلي بوضع ملعقة صغيرة من العشبة في إناء به ما مقداره كوب من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، ويترك يغلي مدة دقيقتين، ثم يصب في كوب ويقلّب جيداً. ويغطى ويترك لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة يصب بعدها، ويصفى جيداً، ويشرب منه ثلاثة أكواب يومياً يتم تحضيرها أولاً بأول بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة غذائية. ويمكن التحلية بملعقة صغيرة من السكر، وعلاوة على ذلك فإن الشمر يحسن أداء الأمعاء وعملية الهضم.

٦- **الفجل البلدي - الفجل الإفرنجي ذو الرؤوس الحمراء المستديرة**: إن تناول الفجل بنوعية البلدي والإفرنجي على حد سواء مع الطعام بصفة عامة يزيد من تدفق حليب صدر المرضعات، وهو مقوٍّ عام للمرأة القائمة بالرضاعة، كما أنه يفتح شهوة الطعام للجميع.

٧- **بذور الكراوية**: تعطى بذور الكراوية كحساء أو مستحلب للنساء في الأيام الأولى للنفاس لإدرار الحليب، أو للمعاونة على إدراره.

ويحضر المستحلب بوضع ملعقة صغيرة مجروشة من بذور الكراوية في كوب زجاجي مع إضافة الماء المغلي عليها فوراً وتقليبها جيداً، ثم تغطيتها لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة، وتشرب وهي فاترة بمعدل كوب بعد الغداء وآخر بعد العشاء يومياً، مع ملاحظة أن الكراويا مليّن طبيعي فيجب عدم الإكثار منها.

٨- **أوراق الخردل الطازجة**: ترخى أوراق الخردل الطازجة وتوضع ككمّادات على الثديين فيزيد ذلك من إدرار الحليب.

٩- **شوربة العدس وعصير الليمون**: تناول شوربة العدس الممزوجة بعصير الليمون الطازج بعد انتهاء عمل الشوربة مقوّ ومغذي خصوصاً في فترة ما بعد الولادة مباشرة كما أنه يدر حليب صدر المرضعات بصورة ملموسة.

١٠- **مستحلب بذور الينسون - الأنيسون - الكراوية - الشمر**: توضع ملعقة صغيرة بكميات متساوية من كل من الينسون والكراوية والشمر في كوب زجاجي، ويصب عليها مقدار كوب ماء مغلي وتغطى ثم تصفى وتشرب بمقدار كوب بعد الإفطار، وآخر بعد الغداء أو العشاء يومياً. فهي من أحسن الوصفات لإدرار حليب الصدر.

١١- **بذور الجزر الأصفر**: يغلى أربع ملاعق كبيرة مملوءة بذور جزء أصفر مطحون في لتر من الماء يصفى بعده المغلي، ويشرب منه خلال اليوم على جرعات صغيرة مقدار كل منها ½ كوب مغلي جزر فاتر فإن ذلك يحسن ويرفع مستوى إدرار لبن صدر السيدة المرضعة.

١٢- **جذور حشيشة الملاك**: للحصول على أكبر كمية من حليب المرضعات أثناء فترة الرضاعة يؤخذ ٢٠ غراماً من جذور حشيشة الملاك الناشفة المسحوقة، ثم تغمر في ½ لتر (٢ كوب) من الماء البارد، وتوضع في وعاء على النار لدرجة الغليان، ثم يصفى هذا المغلي جيداً، ويشرب كوب منه بعد كل وجبة غذائية مباشرة.

١٣- **الحبة السوداء**: يؤخذ من الحبة السوداء ملعقة كبيرة وتسحق ناعماً وتبل بيسير بالماء وتطلي به المرأة ثدييها فإنه يدر الحليب بإذن الله تعالى.

١٤- **ومن الخضراوات المدرة لحليب الثدي**: الخبيزة والملوخية، بالإضافة إلى الجزر والبقدونس والشبت والنعناع.

لعلاج شح الحليب عند المرأة المرضعة

١- يؤخذ من ورق الحبق وزهره قبضة كف وسط وتغلى على النار في لتر ماء، من ثم يصفّى الماء ويشرب منه كوب مرتين باليوم ولمدة خمسة أيام فإنه يساعد على استمرار الحليب ومقو للجسم بإذن الله تعالى.

٢- يؤخذ من العدس اليابس كوب قدر كوب الشاي ويسلق على النار في ربع لتر ماء، من ثم يصفّى وتشرب منه المرأة صاحبة الحليب القليل كوب يومياً لمدة أسبوع فإنه نافع لذلك يكثر الحليب وتكرّر العملية حسب الإفادة. وبالوقت نفسه المرأة تفرك الثديين من أعلى إلى أسفل بزيت الخروع مرتين يومياً فإنه يدر الحليب.

٣- يؤخذ من حب الينسون ملعقة صغيرة وتدق وتغلى على نار خفيفة في كوبان ماء قدر كوب الشاي لمدة أربع دقائق، من ثم يصفى الماء ويشرب كوب صباحاً وكوب مساءً قبل النوم بعد تحليته في ملعقة صغيرة من عسل النحل الصافي فإنه مفيد لذلك بإذن الله تعالى.

٤- شرب حليب البقر البلدي الطازج المسخن على النار كوب مرتين باليوم ولمدة خمسة أيام فإنه يكثر ويزيد في حليب المرأة المرضعة بإذن الله تعالى.

٥- يؤخذ من الكمون الحب ملعقة كبيرة وتسحق ناعماً، ويؤخذ من عسل النحل الصافي المنزوع الرغوة ٥٠٠ غرام، ويؤخذ من السمن البلدي البقري كوب قدر كوب الشاي ويخلط ويمزج الجميع مع بعض جيداً وتأكل منه المرأة صاحبة الحليب القليل ملعقة كبيرة مرتين باليوم ولمدة خمس أيام فإنه نافع لذلك بإذن الله تعالى.

لتقوية حليب المرأة المرضعة

١- يؤخذ من السمسم ملعقة صغيرة تغلى على النار في كوب ماء ويصفى وتشرب مرة واحدة باليوم فإنها نافعة لذلك بإذن الله تعالى.

٢- إذا شربت المرأة من حليب الماعز المسخن على النار كوب صباحاً وكوب مساءً قبل النوم فإنه يكثر الحليب بإذن الله تعالى.

لعلاج تعقد الحليب في الثدي

١- **الصمغ**: صمغ يشرب منه عشر حبات مثل الخرشوف مع الأحساء الموافقة لذلك، ينفع من تعقد الحليب في الثدي.

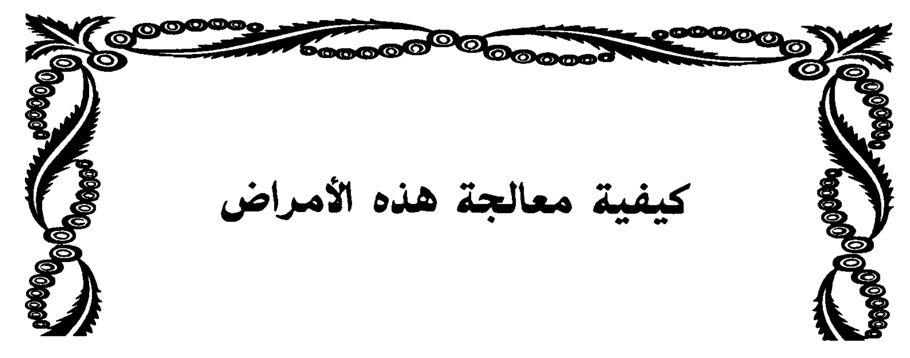
٢- **الشمع**: إذا أذيب الشمع، وطُلي به على الثدي ضماداً، نفع من تجبن الحليب في الثدي.

٣- **نخالة الحنطة**: نخالة الحنطة إذا طُبخت بالخلّ، نفعت من تعقد الحليب في الثدي ضماداً بعد الولادة.

٤- **السمسم**: إذا دُقّ وخلط بسمن بقري، وضمد به الثدي المنعقد فيه الحليب حلّل.

٥- **بزر كتان**: بزر كتان مدقوق معجون بخلّ، ينفع من تجبن الحليب في الثدي.





كيفية معالجة هذه الأمراض

الإمساك

في أكثر الحالات يحدث الإمساك بسبب فقدان المواد الغنية بالسليلوز في وجبة الطعام أو بسبب عدم كفاية السوائل التي يتناولها المصاب أو بسبب تشققات في المخرج أو بسبب أورام أو التهابات في الردب (Diverticulitis) أو بسبب سوء تصريف في الأمعاء أو بسبب بعض الإضطرابات، خاصة الإنحطاط.

أما المواد الغذائية المساعدة فهي تلك التي تحتوي على كمية كبيرة من السليلوز مثل التفاح، المشمش، الموز، الشمندر، الملفوف، البروكولي، القرنبيط، التين، العدس، المانغا، الدراق، الخوخ الأسود، توت العليق، القمح والأرز الكاملين. إضافة إلى هذه المواد يجب تناول كمية من السوائل.

نصائح إضافية إلى الذين يعانون من الإمساك:

أ- ينصح بالإكثار من تناول الأطعمة الغنية الألياف التي لا تذوب في الماء وهي موجودة في البذور، نخالة القمح، الحبوب الكاملة، قشور الخضار والفواكه مثل عصير الخوخ أو الخوخ المجفف).

ب- ينصح بتخفيف الدهن في وجبات الطعام.

ت- ينصح بتخفيف المأكولات التي تزيد افرازات الغشاء المخاطي مثل الدهون، البهارات ومشتقات الحليب.

ث- ينصح بالتخفيف من تناول القهوة، الكحول، الملح، المأكولات المصنعة، السكر والقمح الأبيض.

ج- ينصح بممارسة الرياضة.

ح- ينصح بالإكثار من شرب الماء.



أهم مسبّبات الإمساك هي نقص الألياف في الغذاء وقلة استهلاك الماء والسوائل. لكن انتظام الأمعاء أو حركة التبرُّز تختلف من شخص لآخر، فإن كنت لا تتبرَّز يومياً، فهذا لا يعني أنك تشكو من الإمساك. فعند الكثيرين، لا تحصل حركة التبرُّز أكثر من ثلاث مرات بالأسبوع، وهذا طبيعي، شرط أن يكون البراز أو عملية التبرُّز سهلة وغير مؤلمة.

أهم تنبيه وتحذير أوجّهه من خلال هذا الفصل، هو عدم اللجوء إلى المسهّلات الكيميائية في حال التعرض لمشكلة الإمساك. إن الأعشاب المسهّلة غير محبذة أيضاً، لأنها تؤذي الأمعاء، وتسبب تقرّحات ويتعود عليها المصران.

في حال عانيت من الإمساك، اتّبع الإرشادات التالية:

إن استمرت المشكلة أكثر من أسبوع، بالرغم من التعليمات التالية، استشر طبيبك فوراً.

١- أكثر من استهلاك الفاكهة الطازجة، والمجفّفة، والخضر، مع الوجبات وبينها. وتناول قطعة من الفاكهة مساءً قبل النوم.

٢- استبدل الخبز الأبيض بالأسمر، وأكثر من تناول البرغل بدل الأرز، وجرّب البطاطا المشويّة مع قشرتها.

٣- أكثر من الأطباق المؤلفة من الخضر، كاليخنة: لوبياء وأرز، سبانخ وأرز، فاصولياء، خضر محشوّة... وخفّف من اللحوم والدجاج والبيض الخالية من الألياف.

٤- اشرب ٨ أكواب من الماء يومياً. يكفي لبعض الأشخاص أن يزيدوا استهلاكهم للسوائل حتى تتحسن مشكلة الإمساك. ومن الممكن أن تستعين بعصير الفاكهة والخضر والحساء على أنواعه.

٥- لا تتجاهل الحاجة إلى تفريغ أمعائك. إن تجاهل هذا الإحساس يكون من أكثر العوامل المسبّبة للإمساك، خاصة عند التلاميذ في المدرسة أو بعض الأشخاص الذين يرفضون تفريغ أمعائهم خارج منازلهم.

٦- يمكن الاستعانة بالألياف الموجودة في الصيدليات على شكل أقراص أو مسحوق، والتأكد من تناولها مع الكثير من الماء.

٧- حاول أن تكون منتظماً في وجباتك لكي تنتظم عندك عملية التبرُّز.

الحرقة

أسبابها كثيرة، ويمكن أن تكون عابرة بعد وجبة طعام غنيّة، كما يمكن أن نشكو منها باستمرار، عندها تكون العضلة التي تفصل بين المعدة والمريء ضعيفة، فتسمح للحموض بالوصول إلى أعلى الحلق ومنه إلى الفم. وهنالك بعض المأكولات التي تزيد من حدة الحرقة، إذ إنها تزيد من إفراز الحموض في المعدة، وهي:

- الشوكولا والقهوة والشاي.
- البهارات.
- البندورة وصلصة البندورة.
- الحمضيات.
- الدهنيات والمقليّات.
- الكحول.

يمكن أن نخفف استهلاكنا للمأكولات التي وردت سابقاً وأن نتبع الإرشادات التالية:

- إن كنت تشكو من وزن زائد، حاول أن تخسره.
- تناول عدة وجبات خفيفة بدلاً من واحدة أو اثنتين كبيرتين.
- حاول أن لا تستلقي مباشرة بعد تناولك الطعام.
- لا تنحن كثيراً بعد الوجبة مباشرة.
- اسند رأسك بأكثر من وسادة لتجنّب الانزعاج خلال الليل.
- لا تتناول السوائل مع الوجبات بل بينها.
- لا تتناول الفاكهة بعد الوجبة مباشرة.

النفخة والغازات

وجود الغازات في الجهاز الهضمي شيء طبيعي، ويعتقد الكثيرون أنهم يشكون من كثرة الغازات، بينما هذا ليس صحيحاً. يتخلص أكثرية الأشخاص يومياً عشر مرات تقريباً من الغازات، التي تتألف من أكسيد الكربون، والهيدروجين، والأوكسجين.

الرائحة الكريهة تنتج عادة من بعض البكتيريا الموجودة في المصران الغليظ والتي تنتج غازات كبريتية. إن الغازات مزعجة ومحرجة، وللحدّ منها يجب أن نعرف المسبّبات وعلاجها.

تصل الغازات إلى الجهاز الهضمي من مصدرين:

- الهواء الذي نبتلعه.
- الطعام الذي لم يتم هضمه جيداً.

كلما تناولنا طعاماً أو شراباً، نبتلع الهواء. إنما الأكل بطريقة سريعة، ومضغ العلكة، والتدخين، وطعم الأسنان غير الملائم، تزيد من ابتلاع الهواء ومن الغازات في الأمعاء. إن التجشؤ يساعد على التخلص من بعض الغازات التي نبتعلها، لكن يبقى جزء كبير منها داخل الأمعاء.

◄ المأكولات التي تسبب الغازات

كل الأطعمة التي تحتوي على نشويات يمكن أن تسبّب الغازات، بينما المأكولات البروتينية والدهنية لا تسبّب الكثير منها. إن جسم الإنسان لا يهضم بعض النشويات، فتصل إلى الأمعاء الغليظة حيث تكسرها البكتيريا الموجودة طبيعياً في المصران فينتج منها الغازات. وتختلف قدرة هضم الأطعمة من شخص لآخر، والمأكولات التي تسبّب النفخة لشخص قد لا تسبّبها لغيره.

◄ أنواع النشويات التي تسبّب النفخة

- سكر الرافينوز (raffinose).

البقوليات: فاصولياء، عدس، فول، حمص.

الخضر: ملفوف، قنبيط.

الحبوب الكاملة: القمح بقشرته، البرغل.

- سكر اللاكتوز (lactose).

سكر الحليب، موجود طبيعياً في الحليب، وبنسبة أقل في الأجبان والألبان. يشكو بعض الأشخاص من نقص في مادة اللاكتاز الضرورية لهضم سكر الحليب والتي يفرزها الجسم طبيعياً. كما إننا مع تقدم العمر يمكن أن ينخفض عندنا مستوى اللاكتاز، فتخف قدرتنا على هضم الحليب، وتزداد النفخة كلما استهلكنا مواد تحتوي على لاكتوز.

- النشويّات في البطاطا، والذرة، والمعكرونة: تسبب النفخة لبعض الأشخاص. والأرز هو المصدر الوحيد من النشويات الذي لا يسبّب الغازات.

- الألياف: موجودة في أكثرية الخضر، والفاكهة، والحبوب، لا يهضمها الجسم، ويتخلص منها من خلال البراز. بعضها يسبّب غازات أكثر من بعضها الآخر كالبازيلاء مثلاً، مقارنة بالتفاح أو الخس.

إن الحلّ السهل للتخلص من إزعاج النفخة هو أن نبتعد عن الأطعمة المدانة، إن كنت حساساً لها. إلا أنها مأكولات صحيّة، قليلة الوحدات الحرارية وتؤمن للجسم الكثير من المغذيات. أقترح عليك ما يلي للتخفيف من عوارض الغازات، دون الامتناع عن الأطعمة المسبّبة:

- امضغ جيداً المأكولات وتناول وجبتك بتمهّل.

- استهلك كميات قليلة من المأكولات التي تسبّب الغازات مراراً، حتى يتعوّد جسمك عليها، ومن ثم يمكنك زيادة الكمية تدريجياً.

- استعمل التوابل، كالكمون، أثناء طبخ الحبوب والبقوليات.

- إذا كان يزعجك الحليب استبدله باللبن والأجبان.

- يمكن أن تتناول جرعات من الفحم النباتي قبل أو بعد الوجبة للتخفيف من عوارض النفخة.

- خفف من تناول المشروبات الغازية.

- تناول الزهورات (إكليل الجبل، اليانسون، النعناع) بعد كل وجبة.



الإسهال

يكون الإسهال أحياناً مصحوباً بآلام في البطن، وأسبابه قد تكون عدوى، إجهاد، حساسية تجاه الطعام (الحليب مثلاً) أو تجاه العقاقير الطبية أو نتيجة أورام في المجاري المعوية أو أسباب مرضية أخرى، فكيف نستعين بالطعام لمعالجة الإسهال؟.

- إذا كان الإسهال ناتجاً عن حساسية تجاه صنف من الطعام فيجب التوقف عن تناول هذا الصنف المسبب. وفي الحالات التي لا يكون فيها الحليب (تحديداً) هو الصنف المسبب فيمكن الإستعانة باللبنة، البطاطا المسحوقة والأرز المسلوق جيداً. التفاح والإجاص غنيان بمادة البكتين التي تنظم الخروج، لذلك يمكن استعمالهما

شرط تنظيفهما من القشور (التي تحتوي على السليلوز). حساء الدجاج هو بدوره خالي من السليلوز، ومن المفيد استعماله كغذاء للمصاب.

ومن المواد الغذائية المفيدة في حالات الإسهال نذكر أيضاً الثوم، الجرجير، اللبن والموز، الأرز، التوست أو الكعك والتفاح المقشر.

عندما يتعرض الجسم للإسهال يجب الإكثار من شرب الماء وتناول السوائل كي لا يؤدي ذلك إلى جفاف في الجسم، ولأن الإسهال يذهب الأملاح من الجسم فينصح أيضاً بتناول الحساء، المشروبات الغازية الخالية من الكافيين، الشاي مع عسل، وعصير الجزر. إضافة إلى تفادي الدهون، المقالي، البهارات والكافيين، إذا كان الإسهال خفيفاً واستمر لمدة ٤٨ ساعة فهو ليس خطيراً (ربما كان نوعاً من تطهير المعدة) إنما إذا تجاوز هذه المدة فلا بد من إستشارة الطبيب.

وعندما يكون الشخص المعرض للإسهال على سفر فعليه التزود بالنصائح التالية:

أ - الحفاظ على نظافة اليدين.

ب - استعمال المياه المكررة المعبأة في العبوات للشرب ولتنظيف الأسنان. وتفادي إضافة الثلج إلى الطعام أو الشراب.

ب - إختيار الفواكه سهلة التقشير (أي التي تزال قشرتها بسهولة).

ث - تفادي أكل الخضار النيئة (ولو كانت جزءاً من السلطة).

ج - تفادي تناول الطعام الذي يباع في الطرقات.

تفادي أنواع الحر لأنها تحتوي على مادة الكابسينين (Capsinin) التي تسبب الإسهال.

القرحة

إن التقرح داخل المعدة أو الأمعاء يسبب الألم وفقدان الشهية والوزن ويسبب التقيؤ وظهور الدم في الخروج، المواد التي تساعد على الشفاء من القرحة هي الموز، الكرنب، السوس، الملفوف والشاي. بعض النظريات يفترض أن الفلفل الحار يقي قرحة المعدة شرط تناوله قبل تشكلها.

نصائح إلى أولئك الذين يعانون من القرحة:

أ - الإكثار من تناول الخضار الورقية لأنها غنية بالفيتامين K الذي يساعد على الشفاء من القرحة. كما أن عصير الملفوف الطازج يخفف من حدة القرحة.

ب - تناول وجبات خفيفة (يمكن زيادة عدد الوجبات واختصار الكمية).

ت - شرب الماء لتخفيف الألم.

ث - الإمتناع عن شرب القهوة (مع أو بدون كافيين).

ج - الإمتناع عن شرب حليب البقر لأن الكلسيوم والبروتيين الموجودين فيه يزيدان من إفرازات الحموضة (يمكن استبداله بحليب الأرز أو الصويا).

ح - تجنب الحلو والملح لأنهما يزيدان في إفراز الحموضة، وتفادي الحر والبهارات.

خ - تجنب الكحول، التدخين، الشوكولا، المقالي، الدهون الحيوانية المشبعة والمشروبات الغازية.

د - مضغ الطعام جيداً لتسهيل عملية الهضم.

ذ - عدم التعرض للمشاكل النفسية.



عسر الهضم

يعالج بواسطة الفلفل والجرجير (يزيدان من إفراز العصارة المعوية). الأناناس (يساعد على هضم البروتين)، السمسم والشوفان (يساعدان على تهدئة الجهاز الهضمي)، الزنجبيل والقرفة (يزيلان آلام الجهاز الهضمي).

نصائح إلى أولئك الذين يعانون من عسر في الهضم:

أ - تناول ثلاث وجبات متوازنة خلال النهار تكثر فيها الألياف (خضار + فاكهة + حبوب كاملة).

ب - إدخال البابايا والأناناس الطازج في الحمية لأنهما يسهلان عملية الهضم نظراً للأنزيمات الطبيعية فيهما.

ت - تخفيف تناول المعجنات، الفول، الكافيين، المشروبات الغازية، المقالي، الدهون الزائدة، الباستا، الحر، البطاطا شيبس، اللحم الأحمر، السكريات، البندورة، الأطعمة المالحة والغنية بالبهارات.

ث - تحاشي الحليب، الأكل السريع والجاهز والمعلب لأنه يزيد من إفرازات المادة المخاطية التي تؤخر عملية هضم البروتين.

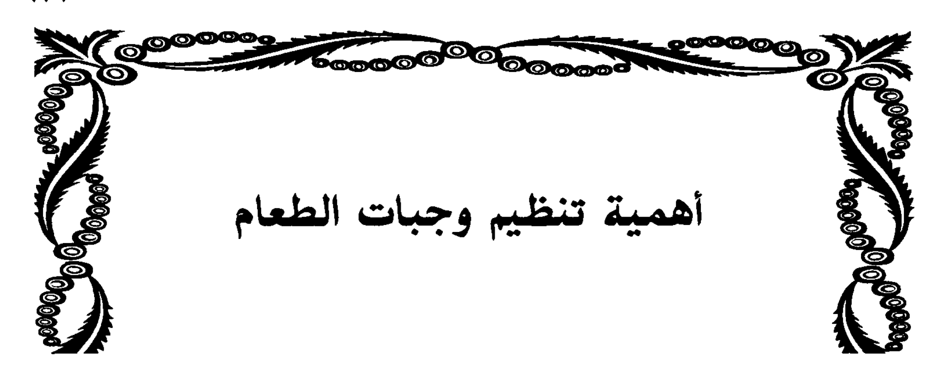
ج - مضغ الطعام بشكل جيد.
ح - عدم تناول الطعام في حالات الإرهاق.
خ - عدم شرب الماء أثناء الوجبات لأن السوائل تخفف فعالية أنزيمات الهضم.



الالتهابات المعوية

تعالج بواسطة الثوم، اللبن، التوت البري والعسل.





أهمية تنظيم وجبات الطعام

كيف نحسّن وجبة الفطور؟

إن من يتبع حمية غذائية صحية عادية يتوجب عليه أن ينوّع في طعامه لكي تشمل وجبته أكثر قدر من فئات الأكل، فلا بأس أن يبدأ نهاره بكمية من الخبز الأسمر أو القمح الكامل، النخالة أو حتى مع نوع من رقائق الذرة، ومع مشتقات الحليب قليل الدسم (لبنة ، حليب أو لبن زبادي). كما يمكن من وقت لآخر تناول بيضة أو بيضتين (إذا كان الشخص لا يعاني من مشاكل الدهنيات في الشرايين)؛ علماً بأنه ينصح في الوقت الحالي بألا تزيد كمية البيض المستهلك عن الأربع بيضات في الأسبوع، وإذا أردنا تجنب تناول كمية من الكولسترول فيمكننا تناول بيضة كاملة وبياض بيضتين أخريين مثلاً للتهرب من الصفار، فصفار البيضة الواحدة يحتوي على حوالي ٢١٠ ملغ من الكولسترول. ويمكن لمحبي المأكولات الغنية بالبروتين أيضاً استبدال البيض بالفول (مع قليل من الزيت) أو بعدة شرحات من مرتديلا الديك الرومي. الخضار يجب البدء بتناولها ابتداءً من الصباح، إضافة إلى حصة من الفاكهة؛ ويفضل تناول حصة الفاكهة كاملة، أي بدون عصير لكي تحافظ على الفيتامينات والألياف.

وجبة الغداء الأساسية

وجبة الغداء يجب أن تتضمن ٣٥٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم يومياً، وتبعاً لما يتم تناوله في وجبة الغداء يمكن برمجة محتويات وجبة العشاء. وجبة الغداء يجب أن تتكون من جميع فئات الطعام.

من النشويات: $\frac{1}{2}$ رغيف خبز عربي عادي أو كوب من النشويات المطهوة (أرز،

معكرونة، بطاطا) هذه الكمية تصح للسيدات، ويمكن أن تتضاعف عندما تكون معدة للرجال أو الشباب.

من الخضار: شرحات خضار داخل السندويشات أو فنجانين من الخضار المطهوة (يخنة أو حساء مع قليل من الزيت). كما يمكن تناول صحن من سلطة الخضار الطازجة قبل البدء بتناول الوجبة الأساسية.

من مشتقات الحليب: في حال اعتماد السندويشات يمكن وضع ٣ - ٤ شرحات من الجبنة البيضاء، أو ٣ - ٤ ملاعق كبيرة من اللبنة (خفيفة الدهن). وإلى جانب الطبق الأساسي يمكن تناول كوب من العيران أو كأس من اللبن ويفضل أن يكون من اللبن المخفف الدهون. بعض الناس يفضل تناول شرحتين من الجبنة بعد الوجبة.

من اللحوم أو البقول: يمكن حشو السندويش بمئة غرام من اللحم - روستو، أو صدر الدجاج أو سمك التونا أو حتى من الحمص بالطحينة، حيث تدخل أنواع اللحوم والأسماك والدجاج في الطهو أو الأكل السريع (الذي يجب أن يحضر بطريقة صحية)؛ هذا بالنسبة للنساء، ويمكن رفع الكمية إلى ١٥٠ غرام بالنسبة للرجال.

من الفواكه: يتم تناول حصة أو حصتين من الفواكه الطازجة أو المجففة بعد ساعة أو ساعتين من وجبة الغداء للتحلية وللمساهمة في عملية الهضم.

إن وجبة الغداء كانت بما مضى تجمع كافة أفراد الأسرة، وهناك بعض العائلات التي ما زالت تحافظ على هذا التقليد. أما اليوم فإن الكثيرين يلجأون إلى تناول الأكل السريع في مكان العمل.



العصرونية (السناك)

العصرونية هي الوجبة الخفيفة التي يتم تناولها بعد الظهر. وهي ضرورية لأولئك الذين يبذلون جهداً جسدياً وفكرياً خلال النهار. ويجب أن تتضمن هذه الوجبة ١٠ - ١٥٪ من السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم في اليوم. إذا لم يكن هناك إحساس بالجوع، وإذا كان الجسم معرضاً لخطر زيادة الوزن فإن هذه الوجبة ليست ضرورية ويمكن الاستغناء عنها. أما أولئك الذين لا يستطيعون تناول وجبات كبيرة أثناء الغداء أو العشاء أو يعانون من مشاكل صحية فبإمكانهم أن يختاروا «سناك» ويمكن أن يختاروا محتوياته بشكل لا تتجاوز كمية حريراته الـ ١٠٠ ك. كالوري، على الشكل التالي:

◄ فئة الفواكه

- برتقالة كبيرة.
- تفاحة أو إجاصة متوسطة الحجم.
- حبة موز صغيرة.
- حبة غريبفروت كاملة.
- حبتان وسط من الخوخ.
- ١٢ حبة عنب.
- كوب من سلطة الفاكهة الطازجة.

◄ فئة الخضار

- كوب أو كوبان من الخضار الطازجة مثل:
- جزر أو كرفس.
- فليفلة حلوة.
- زهرة البروكولي والقرنبيط.
- يقطين مقطع.
- فطر.
- فجل.
- بندورة.

◄ فئة الحبوب

- شرحة خبز أسود.
- توست عدد ٢ مع لبنة.
- رقائق ذرة ٣٠ غ.
- ٤ قطع كعك صغيرة.
- ٣ كوب من البوشار بدون زيت.
- ½ كأس قمح مسلوق.

◄ فئة مشتقات الحليب

- ½ كوب مهلبية بدون سكر محضرة من الحليب خالي الدسم.

- $\frac{1}{2}$ كوب من بوظة اللبن Frozen Yogurt.
- كوب من اللبن خالي الدسم.
- كوب واحد من الحليب خالي الدسم.
- شرحتان من الجبنة البيضاء مع خيار.

وجبة العشاء

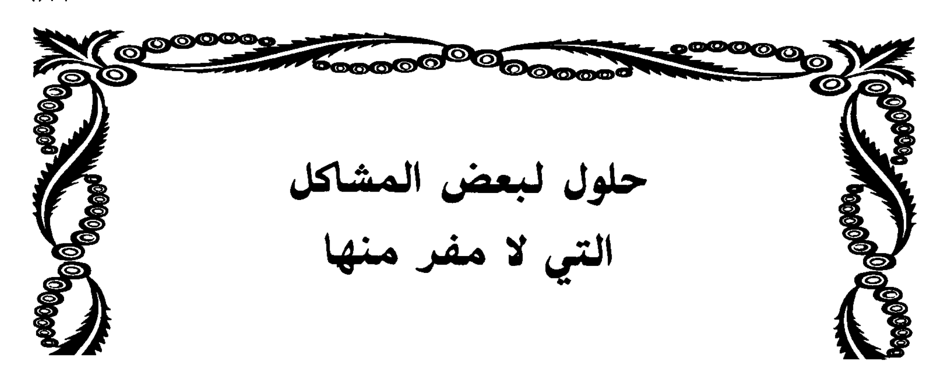
هناك مثل يقول: تناول فطورك كما الملك وغداءك كما الأمير وعشاءك كما الفقير. وهناك مثل آخر يقول: احتفظ بفطورك لنفسك وتقاسم غداءك مع صديقك واعط عشاءك لعدوك. المقصود أن الفطور مهم جداً يجب التركيز على محتوياته أما العشاء فيجب أن يكون خفيفاً قدر الإمكان.

إن نمط الحياة في زمننا يفرض نفسه حتى على طريقة تناولنا للطعام مما يعقد إمكانية السيطرة على مواعيد ونوعية الغذاء الذي نتناوله في وجباتنا، وحتى على طريقة تناوله. فقد نجد متابعي برامج التلفزيون والجالسين أمام جهاز الكمبيوتر يتناولون عشاءهم بطريقة «النقرشة» التي قد تستمر طوال المساء. وفي المقابل نجد الحفلات العامرة والمناسبات التي تفرض تناول وجبة عشاء غنية وثقيلة.

يستحسن بدء وجبة العشاء مع صحن من سلطة الخضار الطازجة، أو مع نوع من الحساء الخفيفة مع قليل من الزيت. وإذا كانت وجبة الغداء غنية فيمكن بكل بساطة أن تكون وجبة العشاء بمقدار نصف وجبة الغداء. كما يمكن بكل بساطة تناول نوع من البروتين على شكل البان أو لحوم خفيفة مع $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ رغيف ويمكن إنهاء الوجبة بنوع من الفاكهة وقدح من الشاي الأخضر أو الزهورات.

إذا لم يستطع المرء تناول وجبة غداء غنية بسبب إنشغاله فبإمكانه أن يختار وجبة غنية للعشاء شرط أن يكون تناول العشاء قبل الذهاب إلى النوم بثلاث ساعات على الأقل لكي تتم عملية الهضم قبل النوم.





حلول لبعض المشاكل التي لا مفر منها

الإمساك

أكثر من ٥٠٪ من السيدات الحوامل يشكين من الإمساك، وذلك لأسباب عديدة أهمها:

- هرمون البروجيسترون: يفرزه جسم المرأة الحامل بنسبة عالية، ومن مساوئه تأخير حركة عضل المصران، فيعمل ببطء.

- قلة الحركة: فالمرأة الحامل تخفف عادة من نشاطاتها وتحركاتها، والحركة تعد من أهم المنشطات لعمل الأمعاء.

- وزن الجنين: يعيق عملية التبرُّز.

◀ **لتفادي أو معالجة مشكلة الإمساك، اتبعي النصائح التالية:**

- تناولي السوائل قبل وخلال الوجبات بكميات كافية. كوب الماء أو العصير عند الصباح قبل الفطور يسرّع في عملية التبرُّز.

- الإكثار من المأكولات الغنية بالألياف في كل وجبة: خضر وفاكهة وبقوليات.

- نصيحة من نصائح جدتي: تناولي الخوخ والمشمش المجفّف يومياً عند المساء، أو منقوعاً في الماء عند الصباح بعد شرب مائه.

- التوجّه إلى المرحاض في ساعات محددة.

- زيادة استهلاك المأكولات الغنية بالنخالة، كالخبز والأرز الأسمر، بالإضافة إلى البرغل والمعكرونة السمراء.

ويفضل أن لا تتناول المرأة الحامل أي دواء مسهل دون استشارة طبيبها حتى ولو كان من الأعشاب الطبيعية. لأنها قد تضرُّ بالجنين.

الغثيان والقيء (الاستفراغ)

عندما كنت أشتكي لطبيبي من الغثيان خلال حملي، كان يقول لي إنه أفضل مؤشر إلى أن عملية الحمل ناجحة. أما ما هو أصعب من الغثيان، فهو حالة الاستفراغ التي تشكو منها بعض السيدات الحوامل. وعند أكثرية السيدات تختفي هذه المشاكل في أوائل الشهر الرابع. بالرغم من أن هذه العوارض مزعجة للغاية، لكنها غير خطرة حتى ولو تسببت بخسارة الوزن في الأشهر الأولى.

◄ **إليك بعض النصائح «المجرّبة» للتخفيف من حدة الغثيان: .**

- تناولي ٤ أو ٥ وجبات صغيرة خلال النهار بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة.

- أجبري نفسك على تناول وجبة الفطور حتى ولو كان ذلك مزعجاً، فالمعدة الخالية تزيد من حدة الغثيان.

- تناولي قطعة من الكعك أو الخبز قبل النهوض من السرير للتخفيف من الشعور بالغثيان، وبعدها تناولي الفطور.

- تساعد النشويات كثيراً في مقاومة الغثيان. تناولي الأرزّ أو البطاطا المسلوقة في الوجبات الأساسية، والخبز المحمّص، حتى بين الوجبات، كمصدر للطاقة.

- المعروف أن البهارات والدهنيّات (كل الأطعمة المقليّة والأطباق الغنية بالسمنة والزبدة) تزيد من الإحساس بالغثيان، فمن الأفضل تجنبها أو التخفيف من استهلاكها.

- يقال إن رائحة الحامض تخفف من عوارض الغثيان. وأنا شخصياً كنت أتنشق رائحة الحامض أو أضيف عصيره إلى المياه الغازية أو مع السلطة، وكان ذلك يخفف من مشاكل الغثيان خلال الحمل.

- أخيراً، كل سيدة يمكن أن تكره نوعاً من المأكولات، أو رائحة معينة خلال حملها. استبدلي المأكولات التي تزعجك بنوع آخر، مثلاً: الدجاج أو السمك بدل اللحم إن كان هو المسبب للإزعاج، واللبنة أو اللبن بدل الحليب أو الجبن.

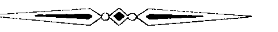
تذكّري أيضاً أن رائحة الطبخ والمطبخ يمكن أن تفاقم من مشكلة الغثيان. لذلك فكّري بتهوئة المنزل باستمرار. ولا تنسي أن التدخين ورائحة الدخان أكبر مسبّب للغثيان.

الحرقة

تبدأ مشاكل الحرقة في الشهر الرابع، لأن حجم الجنين يؤثر على المعدة، فيدفع بالمأكولات والحموض التي تفرزها المعدة إلى الأعلى نحو البلعوم، وينتج عن ذلك إحساس بالحرقة وطعم مزعج بالفم.

إن الحرقة، كالغثيان، لا تختفي كلياً حتى ولو استعنّا بالأدوية، لكن بعض العادات الغذائية تزيد من عوارضها، فالأفضل أن:

- تتجنبي القهوة، والشاي، والشوكولا، والمشروبات الغازية التي تحتوي على الكولا، لأنها تزيد من نسبة الحموض التي ترتفع من المعدة إلى البلعوم.
- لا تشربي، خلال الوجبات، لكن بينها، وتجنّبي المشروبات الغازية. استبدليها بالماء.
- اتبعي الإرشادات التي أعطيتها بالنسبة لمكافحة الغثيان.
- لا تستلقي فوراً بعد وجبة الأكل.
- إذا بقيت الأعراض مع ذلك لا تحتمل، استشيري طبيبك بالنسبة للدواء.



الرياضة وتخفيف الوزن

«أنا مستعد لأن أمتنع كلياً عن الطعام لكن لا تطلبي مني أن أمارس الرياضة».

لقد سمعت هذه العبارة أكثر من مرة خلال معايناتي، وكنت أؤكد دائماً أن الرياضة نصف العلاج بالنسبة للخسارة من الوزن ولأمراض كثيرة مثل ضغط الدم المرتفع، الدهنيات المرتفعة في الدم، السكري، ومرض ترقق العظم. أردّد دائماً إنه ليس على الرياضة أن تكون عقاباً، لأنك لست مضطراً أن تتعب وتجهد نفسك لتحصل على نتيجة إيجابية.

إن االثبات في ممارسة الرياضة أهم من حدة التمارين. يكفي أن نتمرن نصف ساعة يومياً، يمكن أن تكون عشر دقائق ثلاث مرات في اليوم، في معظم أيام الأسبوع.

إنس إذاً أن الرياضة عمل مضنٍ، وفكّر الآن كيف يمكن أن تبدأ.

الرياضة المناسبة لك

هناك ثلاثة أنواع من الرياضة:

١- الرياضة التي تحرّك العضلات الكبيرة في الجسم بسرعة ولمدة معيّنة والتي تزيد من سرعة تنفسك وتشمل:

- المشي السريع.
- العدو والركض.
- ركوب الدراجة.
- السباحة.
- الرقص.
- التزلج.
- ألعاب المضرب (racket sports).
- ألعاب الكرة.

٢- رفع الأثقال / الأوزان لتمرين العضلات.

٣- تمارين الليونة والتمديد (strectching\ flexibility) لإراحة العضل بعد الجهد.

علينا من الناحية المثالية أن نمارس قليلاً من الأنواع الثلاثة من الرياضة.



خسارة الدهون

إن كنت تريد أن تخسر من وزنك عليك أن تمارس رياضة خفيفة لمدة طويلة من الوقت. إن الجهد القوي يجعلك تخسر سعرات حرارية كثيرة خلال وقت قصير. لكنها تحرق فقط النشويات في جسدك وليس الدهنيات. إنما كلما تحركت أكثر من ساعة من الوقت، انخفض مخزون النشويات وحرقت مخزون الدهنيات في الجسم.

لذلك عليك أن تمارس رياضة مريحة يمكن أن تستمر بها لمدة طويلة. لمزيد من الإفادة عليك أن:

- تمارس الرياضة خمسة أيام في الأسبوع.
- تمارس رياضة سهلة عليك لتستطيع أن تقوم بها لمدة نصف ساعة على الأقل.

- تزيد مدة التمرين تدريجياً حتى تتمكن من القيام بحركة متواصلة لمدة ساعة.

- للحصول على نتيجة أفضل، على التمرين أن يزيد من سرعة نبضك (دقات القلب) وأن تصل تدريجياً إلى السرعة المناسبة لعمرك التي تجعلك تخسر الشحوم من وزنك.

◄ **الجهد المناسب لخسارة الدهون**

لمعرفة إن كنت تمارس الرياضة ضمن الجهد المطلوب لعمرك، عليك أن تعدّ نبضات قلبك على المعصم أو الرقبة خلال ١٥ ثانية، ثم اضرب الرقم بأربعة لتحصل على الجواب بالدقيقة الواحدة وقارنه بالجدول التالي:

العمر .

عدد النبضات بالدقيقة.

٢٠ - ٣٠ سنة.

٩٨ - ١٤٦.

٣١ - ٤٠ سنة.

٩٣ - ١٣٨.

٤١ - ٥٠ سنة.

٨٨ - ١٣١.

٥١ - ٦٠ سنة.

٨٣ - ١٢٣.

٦١ سنة وما فوق.

٧٨ - ١١٦.

عندما تبدأ بالرياضة حاول تدريجياً أن تصل إلى النسبة الأقل المناسبة لعمرك، إلى أن تبلغ بعد بضعة أسابيع النسبة الأعلى المناسبة لعمرك.



تمرين العضلات

كل عشر سنين بين عمر الثلاثين والسبعين تخسر ٥٪ من حجم العضل. يمكن أن تخفف من ذلك باتباعك رفع الأوزان الخفيفة. ابدأ بكيلوغرام واحد وتمرّن عشر مرات متتالية:

- إن كان ذلك سهلاً عليك إختر وزناً إضافياً.

- إن كان ذلك صعباً عليك، إختر وزناً أقل.

تذكر أن تمرّن كل عضلات جسمك: الذراعين، الرجلين، المعدة، الكتفين، الصدر، الظهر، ومن الأفضل اتباع الطرق الصحيحة للتمرين كي لا تؤذي نفسك.



تمارين الليونة

تذكر أن تمدد عضلات رجليك، ذراعيك وظهرك بعد المشي، والركض أو أي تمارين أخرى.

أخيراً، لكي تستمر في ممارستك للرياضة، أنصحك أن تختار النوع الذي تحبه. وإن كنت تكره كل أنواع الرياضة، لا بدّ أن تحب التنزه مع الأصدقاء، فليكن ذلك رياضتك اليومية، مع صديقك / جارك، وشريك حياتك وحتى أولادك. أؤكد لك أنك ستشعر براحة نفسية كبيرة، تزيل عنك كل ضغوطات اليوم.

إن أردت ابتياع آلة رياضة للمنزل جرّبها قبل الشراء.



علاج التعب المزمن بالأعشاب

١- **خل التفاح**: استعمال خل التفاح ملعقتان صغيرتان لكوب ماء، تشربين كوباً من كل وجبة من وجبات الطعام الثلاث، أثناء الأكل أو قبله أو بعده كما يروقك.

٢- **يشرب مستحلب مكوّن من خمس ملاعق صغيرة**: بواقع ملعقة من كل من زهر: البابونج، وزهر الهندباء البرية، وزهر إكليل الجبل، وزهر الخبازة البرية، وزهر البنفسج في لتر ماء، يُشرب منها في اليوم ثلاثة فناجين، يكون الثالث قبل النوم في المساء، ويجب ألا تشربيها ساخنة، بل أشد من فاترة بعض الشيء.



التعب المستمر

الثوم: تؤكل ثلاث فصوص من الثوم نيئة مساءً، تليها ملعقة عسل نحل بعد تناول الثوم بنصف ساعة وقبل النوم.

٢- **النعناع**: يستعمل مستحلب النعناع، وإن كان مثيراً للقابلية الجنسية ويُعمل المستحلب من ملعقة متوسطة في فنجان ماء.

للإجهاد العام

الشوفان: تستعمل صبغة الشوفان للتقوية في دور النقاهة من أمراض مضنية أو بعد الإجهاد الجسماني، ولمعالجة صداع الأحداث وضعفهم، نتيجة للإجهاد المدرسي أثناء الامتحانات، وتعمل الصبغة بالطرق المعروفة بنقع الشوفان الغض - قبل الجفاف وتكوين الحبوب - المدقوق، في الكحول في إناء محكم السد لمدة بضعة أسابيع ثم تصفيته، ويؤخذ من الصبغة مقدار (١٠ - ٢٠) نقطة في قليل من الماء الساخن ثلاث مرات في اليوم.

علاج الأرق والحزن وضيق التنفس وتقوية الذاكرة والنحافة والحروق بالأعشاب

١- **الكمون**: يُعالج الأرق (عدم النوم) بغلي مقدار (١٠ غرامات) من الحبوب في ربع لتر (قدح) من الماء وشربه في المساء، ولا يجوز للمصابين بأمراض الكلى استعماله بأي شكل كان.

٢- **الشوفان**: يؤخذ من صبغة الشوفان (٢٠ نقطة) في المساء فقط، إذا أُريد استعمالها كمنوم لمعالجة الأرق.

٣- **سرخس ذكر، شرد، خنشار**: يُعالج الأرق بغصن غض من العشبة داخل وسادة النوم.

٤- **البنفسج العطري**: يستعمل المستحلب ساخناً للحمامات القديمة لمعالجة الأرق، ويُعمل المستحلب لهذا الغرض بصب نصف لتر أو لتر واحد من الماء المغلي فوق (٥٠ غراماً) من أزهار البنفسج العطري وأوراقه، ويُترك لمدة (١٢ ساعة).

٥- **خلنج**: يستعمل المغلي لتسكين الاضطرابات العصبية، ومعالجة الأرق، يعمل المغلي من حفنة من العشبة في لتر ماء وغليه إلى أن يتبخر ربعه، ويشرب منه فنجان واحد مرتين في اليوم.

٦- **عسل النحل**: هو أفضل منوم صحي، يُشرب منه ملعقة كبيرة قبل النوم بنصف ساعة.

٧- **البابونج**: يذهب البابونج الأرق، وذلك بغلي (٤ غرامات) زهر بابونج مع (١٠٠ غرام) ماء ويشرب المغلي.

٨- **البصل**: يؤكل البصل مساءً لتأمين النوم الهادىء.

٩- **البرتقال**: ينقع زهر البرتقال، أو يغلى ويشرب.

١٠- **التفاح**: أكل التفاح سبب في ذهاب الأرق. يؤخذ قبل النوم ملعقة صغيرة خل تفاح.

١١- **الحلبة**: تؤخذ الحلبة أكلاً وشرباً لذهاب الأرق.

١٢- **الخس**: يذهب الأرق.

١٣- **خشخاش**: منوم إذا استعمل بكميات كبيرة.

١٤- **الخميرة**: يؤخذ ملعقة خميرة صغيرة لتنظيم توازن الأجهزة العصبية والنوم الهنيء.

١٥- **الدراقن**: يذهب الأرق.

١٦- **زعتر بري**: يجلب النوم.

١٧- **سوسن**: يجلب النوم.

١٨- **شبث**: يؤكل، الشبث، أو يشرب مغلي ورقه أو بذوره كمنوم قوي.

١٩- **شوفان**: يؤكل الشوفان مطبوخاً أو خبزاً، أو يغلى ويشرب منه كالشاي.

٢٠- **العنب**: شرب عصيره يخفف من التعب والإرهاق.

٢١- **القرع**: تقشر بذور القرع - اليقطين - وتطبخ بماء أو حليب، ويؤخذ منه لعدة أيام للأرق المزمن.

٢٢- **ليمون**: يؤخذ قبل النوم عصير نصف ليمونة.

٢٣- **مشمش**: أكله يساعد على ذهاب الأرق.

٢٤- **ملفوف**: يعمل كمادات بورق الملفوف على مؤخرة الرأس قبل النوم وعلى الساقين ثلاث أو أربع مرات في اليوم.

علاج الأحلام المفزعة والكوابيس

١- **رائحة الينسون**: خذ كمية من رائحة الينسون (تباع في بعض المحلات) وانثرها على الفراش عند النوم. يقال إن ذلك يجعل أحلامك سعيدة.

٢- **الكرنب - القصعين**: يريحك منها: تناول فنجانان، واحد عند المغيب، والثاني قبل النوم من مستحلب الكرنب (الملفوف)، قبضة من ورقة مع وريقات من الناعمة المخزنية (القصعين) في لتر ماء، أو ملعقة صغيرة في فنجان ماء مع ورقة قصعين.

علاج الحزن بالأعشاب

١- **الهندباء البرية**: فهي عشبة الأفراح، فهي لا تبقي حزناً في القلب، فاشرب من مستحلبها بنسبة (٢٠ غراماً) من ورقه وزهرها في فنجانين من الماء، يُرشفان في اليوم بجرعات، وكلي من ورقها الغض مع السلطة أو وحدها.

إذا كان الحزن مستعصياً قطعي (٣٠ غراماً) من جذورها المستأصلة قبل إزهار العشبة في فنجانين من الماء، مع الغلي لمدة عشر دقائق، فيشرب الباقي من هذا الماء خلال اليوم بجرعات أيضاً.

٢- **الكرفس**: ينفعك جداً الكرفس النيء في السلطة مثلاً.

للبهجة والسرور

١- **لسان الثور**: شربه محلى بعسل كالقهوة في أي وقت.

٢- **البابونج**: شرب أزهاره محلى بسكر نبات.

٣- **النعناع**: مضغ النعناع الأخضر.

علاج فشل الحب أو الخيبة العاطفية بالأعشاب

١- وإن كنت لا تصدقين أن من بين النباتات معاديات للعشق، فجربي المردكوش في السلطة، واشربي من مستحلبه بضعة أيام، أقل من ملعقة صغيرة في فنجانين من

الماء يشربان بجرعات سبع في اليوم، الجرعة الأخيرة في المساء قبل النوم، ولا بأس إذا كان بارداً ولا تتركيه في البراد.

٢- **الزعرور الشائك**: الزعرور الشائك عدو العشق اللدود، ملعقة كبيرة من زهراته تنقع لبضع ساعات في فنجان ماء، ثم تغلى في هذا الماء نفسه عدة دقائق، يُشرب الفنجان في اليوم بجرعات، ولكن إذا فاتك أوان الزهر، فعليك بثمره الأحمر الناضج، فحبيباته تعوضك عن الزهر، وتصنع بنفس الطريقة.

لتقوية الذاكرة

١- **التمر - الثوم**: التمر بعد الثوم عظيم النفع لتقوية الذاكرة، وذلك بأخذ فص ثوم مقطع على الريق يتبعه أكل سبع ثمرات ويا حبذا رطب.

٢- **اللبان الذكر**: نقيع اللبان الذكر مع أوراق النعناع الجافة من المساء للصباح، ثم تصفى وتشرب بدون تحلية، تقوى الذاكرة، وتريح الأعصاب.

٣- **خل التفاح**: يوصف خل التفاح لأصحاب الذاكرة الضعيفة، فيؤخذ بصفة منتظمة بمعدل ملعقة كبيرة لكل كوب ماء ويشرب كوب واحد في اليوم.

٤- **اللوز**: يؤكل ٦ حبات يومياً لتنشيط الذاكرة، كما أنه يفيد في تسكين الصداع.

٥- **جذور الجنسنج**: تضاف كمية قليلة من بذور الجنسنج (مطحون الجذور) لأي مشروب عشبي مفضل لتنشيط الذاكرة.

٦- **الترنجان - إكليل الملك**: يؤخذ ٣ أكواب في اليوم، ١٠ أيام في الشهر، لمدة ٣ أشهر. نقيع ساخن من الترنجان، ٣٠ غرام من الأطراف المزهرة والأوراق في لتر ماء غالٍ، تنقع ١٠ دقائق، يصفى، نقيع ساخن من إكليل الجبل، ٣٠ غرام من الأطراف المزهرة في لتر ماء غالٍ، تنقع ١٠ دقائق، يصفى.

علاج الوسواس

حب الغار: يؤخذ حب الغار ويطحن، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على كوب عصير فواكه، وذلك صباحاً ومساءً.

علاج الضيق النفسي والخوف

١- **قنطريون صغير**: تُعالج الاضطرابات النفسية (انحطاط المعنويات) والأعراض الهستيرية باستعمال المنقوع أو المسحوق. ويُعمل المنقوع بنسبة ملعقة صغيرة لكل فنجان واحد من الماء البارد، ويصفى بعد (٦ - ٨ ساعات)، ليشرب طيلة اليوم بارداً وبجرعات متعددة.

هذا المنقوع مر المذاق، لذلك يُفضل البعض استعمال المسحوق بدلاً من المنقوع، وذلك بمقدار غرامين من المسحوق يومياً ممزوجاً بقليل من العسل النحلي.

ويجب أن تكون الجرعة ثلاث ملاعق كبيرة للكبار، وصغيرة للصغار، ولمدة عشرة أيام تختارينها بين حيض وحيض، إذ لا يجوز شرب القنطريون للحائض والحامل والمرضع.

٢- **أفسنتين**: شرب المستحلب يقوي الذاكرة، ويقلل النسيان والشعور بالخجل، وينشط الشعور النفساني بوجه عام (يرفع المعنويات)، ويُشرب منه مقدار فنجان واحد في اليوم، وبجرعات صغيرة (ملعقة صغيرة لكل مرة) متعددة، ويُلاحظ أن الأفسنتين من الأدوية الشديدة الفعالية، ولا يجوز تجاوز جرعاته عن المقدار المحدد لها.

٣- **الكرفس**: يؤكل غضاً (رأسين يومياً) ولمدة بضعة أشهر لمعالجة الانقباض النفساني، وسلطة الكرفس ممزوجة بتفاحة مبشورة لذيذة الطعم، سهلة التحضير، وتؤمن جميع الفوائد الطبية.

٤- **إكليل الجبل**: يُعمل مستحلب العشبة من ملعقة صغيرة من العُشبة في فنجان ماء، ويمكن شرب فنجانين مقسومين إلى أربع جرعات أو أكثر في اليوم، ولا بأس إذا كانت الجرعة غير مسخنة.

٥- **البلوط**: اشربي قهوة من ثمر البلوط المقشور، وذلك بتقشير الثمار ثم تجفيفها جيداً في الشمس، وتحميصها في المحمصة كالبُن حتى يصبح لونها أشقر، ثم تطحن بطاحونة البن، وتعمل القهوة من هذا المسحوق بإضافة ملعقة صغيرة منه إلى فنجان ماء وهو يغلي، فهو مقو للأعصاب، ونافع لعلاج الدوسنتاريا، ويمكن شرب ثلاثة فناجين في اليوم.

لعلاج النحافة

١- **الحلبة**: إذا أخذت الحلبة وطحنت بعد غسلها جيداً قدر نصف كيلو ومعها كيلو عسل أو سد وربع كيلو سمسم، وبعض المكسرات كالصنوبر واللوز والفستق، ويصنع منه مربى ويؤكل منه قدر المستطاع فإنه يعالج النحافة ويشد البدن.

٢- **التوت**: يطحن وينقع من المساء للصباح ثم يصفى ويشرب مثلجاً ومحلى بعسل قدر كوب يومياً على الريق لمدة شهر فإنه ينقي الدم ويقوي الكبد ويعالج النحافة.

٣- **أوراق الملائكية**: أوراق الملائكية ٤٠ غرام ماء غالٍ تمرث ١٠ دقائق فنجان واحد قبل الغداء.

٤- **الجنطيانا**: جذور الجنطيانا المجففة المسحوقة ١٠ غرام تمرث في لتر خل أبيض مدة ٥ أيام يضاف إليها قطعة نارنج يشرب قدح صغير بعد الطعام.

٥- **حشيشة الدينار**: ٢٠ غرام منها تمرث في لتر ماء ١٠ دقائق فنجانان كل يوم خلال النهار.

٦- **القنطريون**: رؤيسات القنطريون المزهرة ٥ غرام تمرث في لتر ماء ٣ فناجين قبل الأكل.

٧- **جريشة الشعير مع لبن مخيض**: يؤخذ نصف لتر من اللبن المخيض و١٠٠ - ١٢٥ غراماً من جريشة الشعير، ثم يضاف لها ذرة من الملح ويحرك الجميع جيداً، يوضع الجميع على نار هادئة ويطبخ حتى ينضج، يفضل الطبخ مع التحريك ويستغرق ذلك مدة ربع ساعة تقريباً.

عند تقديم هذا الطعام للأكل تصب فوقه القشطة (وتسمى أيضاً: قشدة) أو حليب محلى بالعسل. يزين بقطعة من الزبدة شاي الأعشاب: تؤخذ ملعقة شاي ملأى لحافتها من كل من زعتر الحمار (ويسمى أيضاً ندع البساتين) والنعناع، وخمس زهرات بابونج. تغمر بكوب من الماء الساخن، تغطيه وتترك لتنقع مدة ٥ دقائق، تصفى وتحلى بالعسل، يشرب كوب قبل الغداء وآخر قبل العشاء.

يلاحظ أيضاً بأن على من يعاني من النحافة التنزه في الهواء الطلق يومياً، وأن ينام لمدة كافة.

٩- **الطحلب الغضروفي**: حليب الطحلب الغضروفين يغلى في لتر من الحليب ١٠ غرام من الطحلب الغضروفي، يحلى بالعسل، يؤخذ نصف لتر في اليوم.

لعلاج الحروق

١- **زلال البيض:** فور حدوث الحرق ضع زلال البيض واشرب كوب من عصير البرتقال المثلج.

٢- **عسل:** دهن الحرق بعد ذلك يومياً بعسل النحل ممتاز فهو ملطف ومجفف ويمنع التشوهات بإذن الله.

٣- **الكرنب:** إذا فرم الكرنب وأصبح كالمبشور ووضع لبخة على الحرق فإنه يبرد ويعالج وتكرر يومياً.

٤- **قشر البطيخ:** إذ وضع قشر البطيخ أو الشمام على مكان الحرق يبرد ويلطف.

٥- **نخالة القمح:** إذ وضعت شاشة ووضع فوقها نخالة القمح بعد وضع الزبدة كدهان فوق الشاشة فإنها تعجل بالشفاء مع لفها بالشاش دون ضغط.

لصقات

١- **شوك الجمل:** ترض أوراق شوك الجمل وتوضع على الحرق.

٢- **السرمق:** أوراق السرمق تغلى في الزيت وتوضع على الحرق.

٣- **لب الجزر:** يلصق على الحرق.

٤- **ورق الملفوف:** يرض ورق الملفوف ويضع عليه.

٥- **البطاطا:** تهرس البطاطا النيئة.

٦- **آذريون:** تهرس أزهار آذريون الحدائق الغضة.





الغذاء قبل الحمل

إن الأسابيع الأولى للحمل، وهي الفترة التي تلي تلقيح البويضة، تعتبر من أهم المراحل خلال الحمل، لأن المرأة في معظم الأحيان تجهل أنها حامل. فإن كنت تنوين الحمل، عليك الانتباه لبعض الأمور الأساسية:

- عدم اتباع أنظمة غذائية عشوائية، خاصة بغرض خسارة الوزن، إذ يتعرض جسمك لخسارة مغذيات ضرورية لك ولنمو جنينك، كالبروتينات والفيتامينات، والمعادن، كالكاسيوم والحديد.

- إذا أردت خسارة بعض وزنك قبل الحمل، استشيري اختصاصياً كي لا تعرضي جسمك للنقص عند الحمل.

- وإذا كنت تشكين من النحافة، اعمدي إلى زيادة وزنك بعض الشيء قبل الحمل.

- إن احتساء الكحول مضرّ بالصحة عموماً لا سيَّما خلال الحمل لأنه يؤثر كثيراً على نمو الطفل، وهذا الضرر يكون أشد خطورة خلال الأسابيع الأولى، عندما لا تكون المرأة على علم بأنها حامل. وهذا لا ينطبق أيضاً على السيدات اللواتي اعتدن على التدخين.

- أخيراً تشير الدراسات إلى أن حمض الفوليك (Folic Acid) ضروري لنمو الجهاز العصبي عند الجنين ولمنع التشوهات العصبية، خاصة في المراحل الأولى من الحمل، أي الأسابيع الخمس الأولى.

فكري في استشارة طبيبك إذا كنت حاملاً أو تنوين الحمل كي يصف لك جرعات إضافية من حمض الفوليك التي تكون إجمالاً حوالي نصف مليغرام يومياً (٠,٤ مليغرام).

زيادة الوزن خلال فترة الحمل

من أهم هواجس المرأة الحامل هو أن تسترد رشاقتها بعد الولادة. وتختلف نسبة الزيادة في الوزن من سيدة لأخرى.

فكما أن الزيادة الكبيرة في الوزن تؤدي إلى مضاعفات كثيرة أهمها مشاكل خلال الولادة، وصعوبة في استعادة الرشاقة بعدها، كذلك فإن عدم الزيادة الكافية في الوزن، خاصة بالنسبة للسيدات اللواتي يعمدن إلى تخفيف الأكل، يؤدي إلى تأخير في نمو الجنين.

يجب أن نأخذ بعين الاعتبار وزن السيدة عند الحمل.

- فإذا كنت تشكو من وزن قليل: عليها أن تكسب بين ١٢ و ١٨ كلغ.
- وإذا كان وزنها طبيعياً يمكن أن تزيد بين ١١ و ١٤ كلغ.
- أما إذا كانت تشكو من وزن زائد فالأفضل لها أن لا تكتسب أكثر من ١٠ كلغ خلال مجمل فترة الحمل.

يتوزع الوزن المكتسب خلال فترة الحمل كما يلي:

وزن الطفل عند الولادة	٣ كلغ
زيادة في حجم الدم	١ كلغ
السائل حول الجنين (amniotic fluid)	١,٥ كلغ
غشاء الجنين (المشيمة placenta)	١ كلغ
زيادة في الرحم	١ كلغ
زيادة في الثدي	٠,٥ كلغ
زيادة في الماء	١,٥ كلغ
زيادة في الدهنيات	٣ كلغ
المجموع	١٢,٥ كلغ

أنت في شهرك الرابع، السادس... تحققي من أن وزنك مناسب بالنسبة لشهر حملك

شهر الحمل	الزيادة المتوقعة (كيلوغرام)	مجموع الزيادة	ملاحظة
أو ثلاثة أشهر	٢	٢	● يمكن أن لا تكتسبي الوزن إن كنت تعانين من الغثيان والاستفراغ ● الأفضل عدم اكتساب أكثر من ٣ كيلو خلال أول مرحلة
الشهر الرابع.	٠,٥	٢,٥	ابتداءً من الشهر الرابع يزيد الوزن نصف كيلو بالأسبوع
الشهر الخامس	١	٣,٥	إن الوزن المكتسب خلال هذه الفترة يكون للطفل
الشهر السادس	٢	٥,٥	إذا كنت تشكين من وزن قليل قبل الحمل يمكن أن تكتسبي وزن أكثر خلال هذه المرحلة
الشهر السابع	٢,٥	٨	إن كان وزنك أكثر من المطلوب، حاولي أن لا تكتسبي أكثر من ٤ كيلوغرامات إضافية حتى آخر الحمل
الشهر الثامن	٢	١٠	
الشهر التاسع	٢	١٢	حاولي أن لا تكسبي أكثر من ١٣ كيلوغراماً

المغذيات الضرورية خلال فترة الحمل

إن الاعتقاد السائد بأن على المرأة الحامل أن تأكل عن اثنين ليس اعتقاداً صحيحاً. فالجنين الذي ينمو بداخلها يحتاج فقط إلى ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية.

خلال الأشهر الثلاث الأولى، يمكن أن تكتفي المرأة الحامل بكمية الأكل نفسها

التي كانت تستهلكها قبل الحمل، ولكن خلال الستة أشهر المتبقية يمكن أن تحتاج إلى أكثر من ٣٠٠ سعرة حرارية إضافية.

لصحة أفضل، على المرأة الحامل أن تختار هذه الزيادة من المجموعات التالية:

◄ البروتينات

لأنها ضرورية لبناء خلايا وأعضاء الجنين.

تحتاج المرأة الحامل يومياً إلى أربع حصص من البروتين. يمكن أن تستهلك حصة أو أكثر في كل وجبة، مثلاً:

- قطعتان من الجبن عند الفطور.
- ١٠٠غ من اللحم أو الدجاج أو السمك عند الغداء.
- كوب من اللبن عند العصرونية.
- بيضة عند العشاء.

◄ النشويات

إن النشويات ضرورية خلال فترة الحمل لأنها المصدر الأساسي للطاقة. والأم التي تمتنع عن النشويات خلال حملها يمكن أن تلد طفلاً يشكو من وزن قليل (حتى ٨٠٠غ أقل من الوزن الطبيعي، يعني ٢,٥ كلغ بدل ٣,٣ كلغ المطلوبة)، بغض النظر عن نسبة البروتينات والدهنيات التي تستهلكها.

ونصيحتي للمرأة الحامل أن تتناول مع كل وجبة مصدراً من النشويات المركّبة: كالخبز، أو الأرز، أو البرغل، أو الذرة، أو البطاطا، أو المعكرونة، وأن تخفف من استهلاك السكريات السريعة الامتصاص الموجودة في الحلويات التي تزيد من وزنها ومن وزن طفلها بشكل غير سوي.

◄ الألياف

يمكن أن نتخطى مرحلة الحمل بسلام من دون زيادة الألياف، لكن إدخالها ضمن غذائنا اليومي يخفف الكثير من المشاكل، وأهمها مشكلة الإمساك التي تصيب الكثير من السيدات الحوامل، بالإضافة إلى دورها في تخفيف الشهية.

يكفي أن نستهلك حصتين أو ثلاثاً من الفاكهة يومياً وطبقاً من الخضر المطبوخة أو السلطة على الغداء والعشاء، وأن نستبدل من وقت لآخر الخبز الأبيض بالخبز الأسمر، لكي نؤمن حاجاتنا من الألياف. ومع الإشارة إلى أن البرغل والعدس والحمّص والفول تعتبر منجماً للألياف.

◄ **الحديد**

مادة الحديد ضرورية لتكوين الكريات الحمر في الدم.

خلال فترة الحمل يزيد حجم الدم ومعه تزيد حاجة الجسم للحديد. إن نقص الحديد في الجسم يؤدي إلى فقر الدم الي يعرض بدوره صحة المرأة للخطر. ففقر الدم يجعل الأم الحامل تشكو من التعب باستمرار مع شحوب وضيق في النفس.

أما بالنسبة للجنين، فإن هذه الحالة تؤدي إلى ولادة سابقة لأوانها، بالإضافة إلى خطر الوفاة في أول أشهر الحياة.

يجب على كل أمّ حامل أن تتأكد أنها لا تشكو من نقص بالحديد، وأن تؤمن حاجتها من هذا المعدن باستهلاكها مختلف أنواع اللحوم مرة يومياً على الأقل، بالإضافة إلى الجرعات الإضافية من الحديد التي يصفها الطبيب. (إذا كنت حاملاً وتشكين من فقر دمٍ ناتج عن نقص بالحديد، اتبعي نصائح الفصل الخاص بمشاكل فقر الدم).

◄ **الكالسيوم**

الكالسيوم هو من المعادن الأساسية لتكوين العظام والأسنان.

يحتاج الجنين خلال الأشهر التسعة للحمل إلى حوالي ٣٠ غراماً من الكالسيوم لنمو طبيعي لعظامه وأسنانه. في الأشهر الستة الأولى من الحمل تثبت المرأة الكالسيوم الذي تستهلكه في عظامها لينتقل في الأشهر الثلاثة المتبقية إلى الجنين لتلبية نمو هيكله العظمي. ولكي تتم عملية نقل الكالسيوم هذه من الأم إلى الجنين دون أن تتعرض إلى ترقق في عظامها، من الضروري أن تؤمن في غذائها اليومي ما يعادل ٤ حصص من الحليب ومشتقاته.

أدرك تماماً أنه يصعب على الكثير من السيدات استهلاك هذا القدر من الحليب، خاصة اللواتي يكرهن الحليب أو ينزعجن منه. لكن يمكن أن نضيف الحليب المجفف واللبن إلى المأكولات المطبوخة، كالكوسا باللبن والمعكرونة بالحليب والصلصة البيضاء. كما يمكن أن نستعيض عنه بالجبنة أو اللبنة. وتبقى الجرعات الإضافية من الكالسيوم مفيدة في كل الأحوال.

◄ **الماء**

إذا كان غير مستحب للمرأة الحامل أن تأكل عن اثنين، عليها في المقابل أن تشرب عن اثنين، خاصة أن كل سوائل الجسم في تزايد. إن شرب الماء خلال الحمل ضروري:

- لمساندة عمل الكلى في التخلّص من رواسب حسم الأم والطفل.
- للوقاية من مشاكل الإمساك.
- لتفادي الالتهابات في البول.
- لترطيب جسم الطفل وبشرة الأم.

تحتاج المرأة الحامل لما لا يقل عن ثمانية أكواب من السوائل يومياً. يحظى الماء بالمرتبة الأولى من حيث الأهمية، ويمكن أن نستعين بالحليب، والعصير الطازج، والزهورات، وحساء الخضر، للحصول على كمية إضافية من السوائل.

◄ **حمض الفوليك** (folic acid).

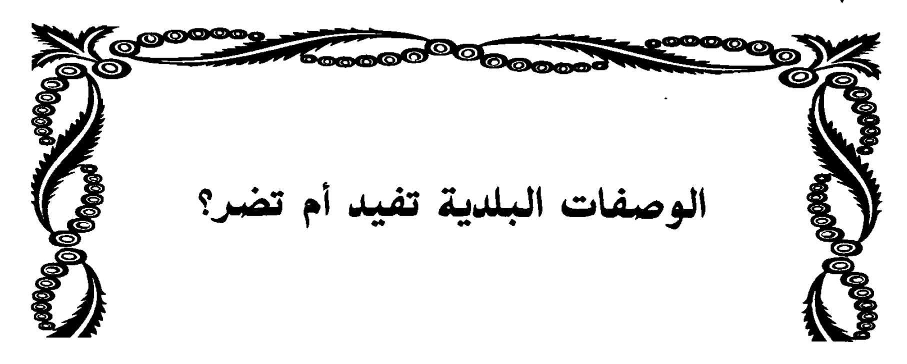
حمض الفوليك هو من مجموعة الفيتامين B، ويلعب دوراً أساسياً لتلبية تكاثر الخلايا خلال فترة النمو السريع عند الجنين.

ترتفع الحاجة اليومية من الفيتامين B (حمض الفوليك) إلى ٠,٤ مليغرام يومياً، وفي حال عدم استهلاكها تتعرض الأم وجنينها لمشاكل عدة، أهمها فقر الدم عند المرأة، وتشوّهات في النخاع الشوكي عند الطفل مما قد يؤدي إلى إعاقة جسدية أو عقلية.

لذا فإن تناول المأكولات الغنية بحمض الفوليك يعتبر أمراً ضرورياً خلال الحمل، كما يُنصح باستهلاك الجرعات الإضافية من هذا الفيتامين ابتداءً من الأسابيع الأولى للحمل.

أشجع إذاً المرأة الحامل أن تُدخل إلى غذائها اليومي حصصاً من الخضر الخضراء كالهندباء والخسّ والسبانخ والبروكولي (broccoli) بالإضافة إلى الفاكهة والبقوليات، وخصوصاً: الحمّص والعدس والحبوب غير المقشورة.





الوصفات البلدية تفيد أم تضر؟

يطلق تعبير: «الوصفة البلدية» على المواد الطبيعية التي تستعمل في علاج الأمراض أو الوقاية منها. وهذه المواد الطبيعية يقوم الشخص بتحضيرها وغالباً ما تكون مكوناتها من مواد موجودة بالمنزل أو يمكن الحصول عليها من العطّار أو البقّال.

واستعمال الوصفات البلدية قديم جداً، وهناك كتب قديمة ومخطوطات تتناول الوصفات المختلفة لعدد كبير جداً من الأمراض مثل كتاب مفردات الأدوية لابن البيطار، ولسنا ننكر أن بعض هذه الوصفات يفيد في علاج بعض الحالات ولكن الكثير منها لا يفيد؛ بل إن بعضها ضار.

وقد تطورت الوصفات البلدية مع مرور الزمن وتبنّى الطب ما يفيد منها، ولفظ ما لا يفيد. ولكن بعض الوصفات ظلت تحظى بثقة الكثيرين وما زالت تستعمل حتى الآن.

ففي مجال البشرة فإن العلاج والعناية بها ما زالت تستعمل الوصفات التالية: اللبن، قشر الخيار، الخل، نخاع العظم، الليمون، الحناء، العسل، التمر، العنب، والحلبة.

وإليك حقيقة هذه المواد ونصائح عامة باستعمالها:

◄ اللبن: يحتوي اللبن على دهون بروتينات وسكريات بالإضافة إلى بعض المعادن والقليل من الفيتامينات ونتيجة للدهون الموجودة في اللبن، فإنه يعطي الإحساس بطراوة الجلد «ترطيب ونعومة الجلد».. ولذلك يلجأ إليه البعض لعلاج خشونة أو جفاف البشرة. واللبن «الزبادي» مع أنه يعطي الإحساس بالنعومة وبتركيب الجلد، إلا أنه لا يصلح لعلاج جفاف البشرة، وذلك لاحتمال تفاعل بكتيريا الجلد مع مكونات اللبن وبالتالي تكوين أحماض دهنية معينة تؤدي إلى تهيج الجلد من ناحية، كما تؤدي إلى تكاثر بكتيريا الجلد بالتالي يتحول إلى يكتيريا مهاجمة تسبب التهابات قيحية للجلد مثل الدمامل. وفضلاً عن ذلك فإن استعمال اللبن بقصد تغذية البشرة بالبروتينات وللأسف تبنت هذه الفكرة الخاطئة بعض شركات مستحضرات التجميل، فإنتاج

دهانات البشرة المحتوية على بروتينات اللبن مثل لاكتوبرتين. ليس له أساس علمي. إذ إن البروتينات لا تستطيع أن تخترق خلايا البشرة لتقوم بتغذية الجلد.

◄ **قشر الخيار**: يحتوي على مادة قابضة ولذلك فإنه يفيد في حالات تدهن بالبشرة ولكنه لا يحتوي على أي مادة غذائية تستطيع أن تستفيد منها البشرة بطريقة الاستعمال الخارجي، وإضافة عصير الخيار إلى اللبن يؤدي إلى تقليل الأثر القابض لعصير الخيار، ويصبح بالتالي غير مفيد في علاج البشرة الدهنية.

ومن أشهر استعمالات الخيار هو وضع شرائح الخيار فوق العينين كعلاج للهالات السوداء التي تظهر بأسفل العينين، وكعلاج للعين المجهدة.

كما يوصف الخيار لعلاج تجاعيد الوجه، وذلك بوضع الشرائح منه فوق أماكن التجاعيد بصفة يومية. كما يوصف كعلاج للنمش، وذلك بأن تنقع شرائح الخيار في الحليب قبل غليه عدة ساعات، ويغسل به الوجه.

◄ **الليمون**: يحتوي على مادة قابضة تؤدي إلى تهيج الجلد ولذلك فإنه يستعمل لعلاج الجلد الجاف، إذ إن التهيج الذي يحدثه عصير الليمون يؤدي إلى تنشيط إفراز الدهون ولذلك فهو يضاف إلى الجليسرين لعلاج القشف، ولكن الليمون قد يسبب التهابات جلدية شديدة ولذلك لا ينصح باستعماله، والجليسرين بمفرده يمكنه أن يؤدي نفس الغرض وهو علاج القشف واحتمال أضراره بالجلد أقل كثيراً. ولليمون كذلك أثر مقاوم للنمش، ومحسن للون البشرة عموماً.

كيفية استخدام الليمون: تدهن بالبشرة بطبقة رقيقة من عصير الليمون، وتبقى بضع دقائق حتى تجف، ثم يُشطف بالوجه بالماء الفاتر.

◄ **التمر والعنب**: إن التمر والعنب بلا مبالغة من أنفع النباتات والفواكه من الناحية الصحية ومن ذلك ينصح في حالة الأمراض الجلدية. ويمتازان باحتواء الكثير من المركبات الطبيعية والأحماض العضوية التي تعمل على تحطيم السموم التي قد تتواجد في الدم.. وتمنح الحيوية في الدم وتزيد من قوته بفضل العناصر والمعادن الموجودة فيهما. وبهذا تنعكس الحيوية على البشرة.

◄ **الحلبة**: إن مرهم الحلبة له الأثر الفعّال في علاج ٨٥٪ من حالات النمش التي تصيب البشرة.. جُربت وأعطت النتائج الجيدة بل الممتازة في علاج النمش. أما طريقة صنع مرهم الحلبة فهي كالتالي:

- يجلب ٢٠٠ غرام من الحلبة أي بذور الحلبة وتسحق حتى تصبح دقيقاً ناعماً.

- يضاف إليها ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون ويخلط معها..

- بعد ذلك يضاف كوب من الماء الفاتر وملعقتان كبيرتان من عسل النحل الطبيعي ويخلط جيداً.

- بعد التقليب الجيد للخليط يتم تسخينه إلى درجة ٤٠ درجة مئوية تقريباً.. أي إلى أن يصبح فاتراً.

الاستعمال: يوضع الخليط على الوجه أو مكان إصابة البشرة بالنمش وذلك بعد غسل الوجه بالماء الدافىء جيداً، ويوضع الخليط مدة نصف ساعة يومياً في الصباح ويستمر على هذا العلاج مدة ٦ أسابيع على الحد المتوسط.

◄ **الجزر**: من أغنى النباتات بفيتامين «أ» الذي يغذي الجلد.. ولذا يدخل الجزر في تركيب كثير من الكريمات والأقنعة. كما يمكن الاعتماد على تناول الجزر كطعام بهدف تغذية البشرة وإكسابه المرونة والملمس الناعم.

عمل قناع من الجزر: يسلق الجزر في الماء ثم يُهرس جيداً، ويستعمل عندما يبرد تماماً.

◄ **القرنفل**: له مفعول منعش ومطهر للبشرة، ولذا يفيد في علاج حبوب الوجه التي تكمن بها الجراثيم والبؤر العفنة. ولهذا الغرض يدخل القرنفل في تركيب بعض الكريمات الطبية، والأقنعة كما هو معروف عنه أنه يفيد الأسنان، ويقاوم الألم الناتج عنها، ويعطر رائحة الفم.

◄ **البابونج**: نظراً لمفعوله المجمِّل للبشرة يدخل البابونج في تركيب القناعات والكريمات، ويضاف منقوع البابونج لحمام الماء (لعمل حمام البابونج تضاف ثلاث ملاعق من البابونج إلى فنجان ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ويضاف هذا المنقوع لماء الحمام)، كم أنه يساعد على زوال حبوب الوجه، ويقاوم تهيج الجلد.

◄ **القرفة**: يستخدم الزيت المستخرج من القرفة في عمل المسَّاج حيث يفيد الجلد ويغذيه، كما يستخدم كعلاج للجلد من حروق الشمس كما يفيد زيت القرفة في تقوية الأسنان.

◄ **الكافور**: معروف عن زيت الكافور تأثيره المضاد للآلام الروماتيزمية. كما يمتاز الكافور بأنه مليّن ومطهر للجلد، ويفيد في علاج المتاعب الناتجة عن البشرة الدهنية.

◄ **النعناع**: يمتاز النعناع بتأثيره المرطب للجلد، كما يساعد على صفاء البشرة وزوال الحبوب منها. ويمكن إضافته لماء الحمام لأغراض التجميل.

◄ **حبة البركة**: معروف عن حبة البركة خصائصها الطبية المتعددة. ولها فوائد عظيمة للجلد والشعر، حيث يستخدم زيت حبة البركة كمنظف قوي للبشرة ومضاد للالتهابات، ويدخل في تركيب شامبوهات الأعشاب لغسل الشعر حيث يقويه وينعمه.

◄ **الورد**: يتميز الورد بكثير من الأغراض التجميلية، فهو ينعم البشرة ويجمِّلها ويساعد على زوال التشققات عنها وينظف المسام. ولذلك يدخل ماء الورد في تركيب أنواع كثيرة من الكريمات والأقنعة ووسائل التنظيف.

كما يضاف ماء الورد لماء الحمام لأغراض التجميل، بالإضافة لتأثيره المنعش.

◄ **المريمية**: استخدم نبات المريمية منذ زمن بعيد في علاج كثير من الأمراض.

◄ **خشب الصندل**: يتميز بمفعوله المطهر للبشرة، والملطف لحالات الطفح الجلدي، كما يدخل في تركيب الكريمات الواقية للبشرة الحساسة من أشعة الشمس.

◄ **الكرنب**: يحتوي على معادن وفيتامينات مغذية للبشرة.. ولهذا الغرض، تُغلى مجموعة من أوراق الكرنب في كمية قليلة من الماء ويستخدم ماء الكرنب الناتج بارداً لدهان الوجه.

◄ **الخبيزة (الخبازى)**: يمتاز بمفعوله المطهر القوي والملين للبشرة.

◄ **البطاطس**: لزوال التورم في أسفل العينين توضع شريحة من البطاطس فوق كل عين.

◄ **اللوز**: يعتبر زيت اللوز من أهم وسائل تجميل البشرة، فهو يشد الجلد ويمنع ترهله، ويعالج الهالات السوداء التي تظهر تحت العينين بالإضافة لمفعوله الملّين والمجمِّل للبشرة.

◄ **المشمش**: يمتاز المشمش باحتوائه على كمية وفيرة من فيتامين «أ» وهو أهم الفيتامينات التي يحتاجها الجلد. كما يمتاز بمفعوله المقاوم للتجاعيد والتشققات لذلك يدخل في تركيب الكريمات والأقنعة. كما يستخدم عصير المشمش لدهان بشرة اليدين لإكسابها النعومة والحيوية.

◄ **البقدونس**: يستخدم البقدونس لعلاج الوجه من الحبوب والبثور، ولهذا الغرض يغسل الوجه مرتين يومياً بعصير أو منقوع البقدونس. كما يستخدم البقدونس لتجميل البشرة بصفة عامة، ويوصف غسل الوجه صباحاً ومساءاً لمدة أسبوع بمغلي قبضة من البقدونس في لتر ماء لمدة ١٥ دقيقة، ويستعمل هذا المغلي فاتراً.

◄ **التين**: يفيد التين البشرة الدهنية على وجه الخصوص حيث يساعد على تقليل

الدهون وإزالة الحبوب وصفاء البشرة. ولهذا الغرض تقشر ثمار التين، ثم تهرس جيداً، ويوضع منها طبقة على الوجه، تبقى لمدة ٢٠ دقيقة، ثم يشطف الوجه بالماء الفاتر.

◄ **الفراولة**: للمساعدة على التخلص من تجاعيد الوجه، وإضفاء لمسة جمال وإشراق، يدهن الوجه بطبقة من عصير الفراولة قبل النوم، ثم يشطف في الصباح بماء البقدونس.. وهو يفيد خاصة البشرة الدهنية.

◄ **البصل لعلاج بثور الوجه**: لعلاج البثور الحمراء والتي تصاحب الإصابة بحبّ الشباب يقشر عدد ٢ - ٣ بصلات، وتقطع، وتغلى جيداً على نار هادئة، وعندما يبرد البصل يلف في شاش طبي، ويوضع على أماكن البثور، ويكرر ذلك مرتين يومياً.

كما يساعد على زوال هذه البثور، عمل قناع لها بعصير النعناع، ثم يشطف بالماء الفاتر، مع تكرار ذلك يومياً.

وإجمالاً فإنه يجب استعمال الوصفات البلدية بتعقل ودراية بهذه الوصفة لا بالاندفاع وراء أوهام واعتقادات.

◄ **الشاي**: لاختفاء الهالات السوداء تحت العينين: تعمل كمادات موضعية من الشاي.. كما سيتضح:

تغلى أوراق الشاي بعد عمل المشروب في كمية مناسبة من الماء غلياناً وافياً، ويستخدم ماء الشاي الناتج لشطف الشعر بعد غسله بالشامبو، فذلك يكسب الشعر بالبريق والحيوية.

◄ **الملح**: للتخلص من التورم بأسفل العينين: يعمل حمام ماء دافيء مذاب فيه كمية مناسبة من الملح، وذلك بتفتيح وتغميض العينين عدة مرات في ماء الحمام (يمكن استخدام فنجان لهذا الغرض).

ويمكن الاستعاضة عن الطريقة السابقة بأن تبلل قطعة قطن في محلول الملح الدافيء وتوضع فوق العين.

◄ **عسل النحل**: للبشرة الدهنية تخلط كمية من العسل مع بياض بيضة واحدة ويستعمل الخليط لدهان البشرة.

للبشرة الجافة: يضاف للعسل كمية قليلة من اللبن أو الكريمة. يقال إن وضع ملعقة عسل نحل في ماء الحمام يجمِّل الجلد، ويقاوم الإجهاد، ويجلب النوم.

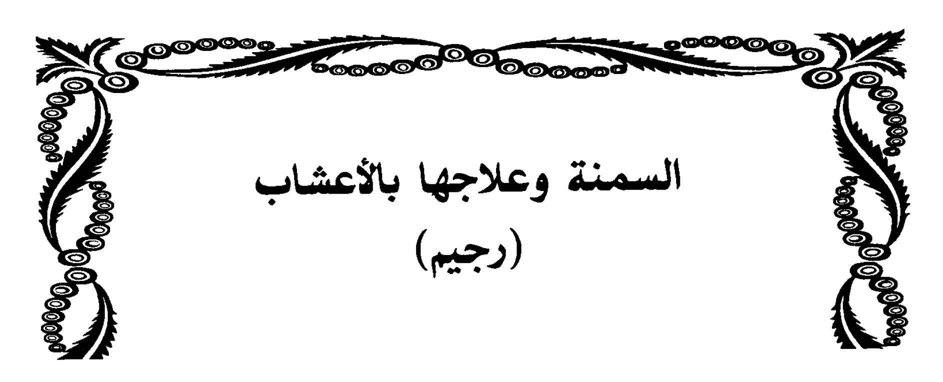
◄ **البيض**: البيض مغذٍ جيد للبشرة، ويساعد على قفل المسام، ولعمل قناع من

البيض: اكسري بيضة نيئة، واضربيها جيداً وافرديها على الوجه وتشطف البشرة بعد ٢٠ دقيقة بالماء الفاتر.

◄ **زيت الزيتون**: هذا من أفضل الزيوت النباتية لأغراض التجميل، علاوة على فوائده الصحية العديدة، فهو يمتاز بقدرته على امتصاص أشعة الشمس الضارة (الأشعة فوق البنفسجية) ولذا يستعمل كمستحضر واق من أشعة الشمس.

◄ **شمع النحل**: أو شمع العسل يتميز بمفعول مذيب للدهون ورطب للبشرة ولذلك يدخل في تحضير كريمات العناية بالبشرة.





السمنة وعلاجها بالأعشاب
(رجيم)

بمساندة جميع الأساليب السابق ذكرها فإن هناك من خلال العلاج الطبيعي بعض وصفات الأعشاب لإنقاص الوزن وعمل الرجيم منها:

١- **مغلي الشمر**: يؤخذ ٢٥ غراماً من عشبة الشمر (عدا البذور) ثم تغمر في ١ - ٢ لتر من الماء البارد، وتغطي وتوضع على نار هادئة وتغلى لمدة ١٥ دقيقة، ثم تترك لتنقع مثل هذه المادة أيضاً. ويشرب المغلي كوب بعد الطعام الغداء وآخر بعد طعام العشاء.

٢- **شاي (إكليل بوقيسي)**: تؤخذ ملعقة كبيرة ملأى لحافتها بالإكليل البوقيسي والذي يسمى أيضاً (عراوة ملكة المروج)، ثم تغمر في كوب من الماء وتغطى وتنقع طول الليل. وتصفى في الصباح وتشرب على (معدة خالية تماماً) أي قبل الطعام، وذلك بمعدل كوب واحد قبل الإفطار يومياً حتى يصل صاحب الرجيم إلى الوزن المطلوب.

٣- **أوراق العنب وقشرة النبأ**: وهي وصفة معروفة في بلاد الشام ويمكن إجراؤها في أي مكان حيث يتوفر بها ورق العنب وقشرة النبأ المنتشرة في الأرياف. وطريقة ذلك:

١- يؤخذ ٣٥ غراماً من أوراق العنب ١٠ غرامات من قشرة النبأ، ويغمر الجميع في لتر من الماء البارد مع ضرورة تقطيع أوراق العنب إلى أجزاء صغيرة نسبياً.

٢- يوضع على النار لدرجة الغليان. ثم يواصل الغلي على نار خفيفة جداً لمدة خمس دقائق، ثم يصفى.

٣- لا يشرب من هذا المغلي أكثر من كوبين في اليوم وذلك بين وجبات الطعام، ولا يؤكل التفل المتبقي.

ملاحظة: أقول لصاحب الرجيم ضرورة اتباع النصائح الطبية الحضرية المذكورة في

هذا الباب بكل دقة وأمانة. وضبط النفس مع قوة الإرادة حتى يصل إلى الوزن المطلوب.

٤- يؤخذ من ورق السرو ويهرس ويرش بالماء ويصفى ماؤه ويعجن به طحين الشعير ويخلط ويمزج بزيت الزيتون ويقطر ويؤكل منه على الريق لمدة ثلاثة أيام فإنه نافع يفيد صاحب الوزن الثقيل، بعون الله تعالى.

٥- يؤخذ أوقية كمون ويؤخذ أوقية كراويه وتغلى على النار ويشرب منها على الريق لعدة أيام حتى يحصل المطلوب بإذن الله تعالى.

◄ **لإنقاص الوزن وعمل الرجيم يجب اتباع الآتي:**

للتمتع بجسم رياضي رشيق ولإذابة الشحوم وللقضاء على الكروش والترهلات وذلك بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء علينا أن نتبع الآتي:

١- أن نشرب يومياً ملعقة عصير (بصل) ويمكن مزجها مع عصير الفواكه الطازجة وليس معلبات العصائر.

٢- عشبة رجل الأسد: التي تعرف أيضاً باسم (لون السباع). تشرب رجل الأسد بعد أن تغلى في الماء بمقدار كوب ماء مضاف إليه ملعقة صغيرة من العشبة. وبشرط تناول كل ما تبقى من العشبة أيضاً ويبلع بالماء وقليل من عسل النحل ١ - ٢ ملعقة صغيرة في المرة الواحدة وذلك بمعدل كوب ماء دافىء بعد الإفطار مباشرة وآخر بعد العشاء يومياً.

٣- ملحوظات هامة:

أ - يجب القراءة بكثرة ولساعات متأخرة من الليل مع محاولة التفكير أو تلخيص ما قرأت مع ضرورة تناول عشاء خفيف مكون من كوب زبادي وبعض الفاكهة فقط ويمنع النوم بدون هذا العشاء مهما كانت الأسباب حتى لا يصيبنا القلق والأرق وقلة النوم.

ب - ضرورة الإكثار في المشي، وضرورة ممارسة التمارين الرياضية، ولا ينصح بالجري (العدو) لمن هم أكبر من ٤٠ سنة، مهما كانت الأسباب حتى لا نقع في المحظورات والتي قد تصيب العظام والعضلات في الكثير من الأحيان ببعض التشوهات.

ولكي تتدرب على المشي لإنقاص الوزن اتبع الآتي:

١- ضرورة المشي لمسافة معلومة، ولتكن ٢٠٠٠م وهي مسافة مناسبة ولمدة أسبوع.

٢- تزداد المسافة تدريجياً خلال شهر بواقع زيادة أسبوعية ٥٠٠م حتى تصل وتزداد المسافة المقطوعة ذهاباً وإياباً إلى ٢٥٠٠م وهي مسافة كافية لتحقيق الرجيم.

٣- يكون المشي (السير) بصورة منتظمة (على وتيرة واحدة) ويمنع خلالها الكلام أو الحديث مع الرفيق.

٤- محاولة تنظيم التنفس مع خطوة الرجل والقدم. كما يؤخذ النفس بأكبر كمية كلما أمكن ذلك.

٥- لا يتناول أي طعام أو شراب أثناء المشي، لأن ذلك سوف يفسد النصائح السابقة.

٦- يجب الالتزام بزي (ملبوسات) مناسبة مثل (الترييننج سوت)أو (الأوفرول) مع ضرورة ارتداء حذاء مريح يناسب السير لهذه المسافة الطويلة نسبياً.

وذلك حتى لا يحدث (كالو) أو (بثور) في القدمين.

٧- أن يكون طريق السير أفقياً فلا يكون متدرج الارتفاع أو الانخفاض، كما يجب عدم تغيير طريق السير المنتخب.

٨- يراعى تحريك الأيدي وفتح الخطوات (تطويلها) في الأسبوع الأخير من هذه الممارسة الرياضية.



إرشادات في الرشاقة

ماري بيري المسئولة عن التغذية في مصحة أريزونا تقول إن خطة هذا الريجيم تعتمد أساساً وفي المقام الأول على تقليل كميات، السكر والدهون والمنبهات مثل الشاي فيشعر الإنسان كأنه ولد من جديد ويمكن إيجازها فيما يلي:

١- يجب أن تتراوح كمية الطعام الطازجة التي تتناولها السيدة ما بين ٣٠٪ إلى ٥٠٪ من مجموع القائمة الغذائية اليومية.

٢- الاعتماد على الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار.

٣- تناول الفيتامينات والمعادن.

٤- الإعتماد على الدواجن بدون جلد والسلطات الخضراء.

٥- الإكثار من تناول الماء والعصائر الطازجة ومشروبات الأعشاب والابتعاد عن الشاي والقهوة والمياه الغازية.

٦- يستحسن إضافة بعض الزيوت العطرية لماء الحمام لإضافة مزيد من البهجة وللمساعدة في عملية الاسترخاء.

٧- الابتعاد عن المواد الدهنية ونفضل استخدام المواد أو المنتجات المنزوعة الدسم أو قليلة الدسم.

٨- يفضل استعمال اللحوم البيضاء.

◄ اليوم الأول:

١- استيقظي قبل موعدك اليومي بنصف ساعة وابدئي ممارسة رياضة «المشي - الجري - السباحة» حسب ظروفك لمدة ثلث ساعة لأن ذلك يساعدك على عملية تحسين الاحتراق الداخلي وتنشيط الذهن.

٢- بعد ذلك يستحسن أخذ حمام دافىء مستخدمة الفرشة للدعك حيث إنها تعمل على تنشيط الدورة الدموية.

٣- ركزي في طعامك على الخضر الطازجة والسوتيه.

٤- قبل العشاء قومي بالتمرينات الآتية:

التمرين الأول:

فتح الساقين ورفع الذراعين بهدوء في وضع مستقيم أعلى الرأس ثم تشبيك أصابع الكفين سوياً ثم شدي العمود الفقري وعودي بظهرك للوراء وادفعي صدرك للأمام لمدة نصف دقيقة ثم استرخي مع ضرورة التنفس العميق من الأنف خلال التمرين.

التمرين الثاني:

اجلسي على الأرض ومدي ساقك اليمنى للأمام ثم اثني الساق اليسرى حيث يرتكز كعب القدم اليسرى على الفخذ الأيمن ثم لامسي أصابع القدم اليمنى باليد اليسرى لمدة نصف دقيقة ثم غيري الوضع بالتبادل.

التمرين الثالث:

استلقي على الظهر مع ثني الركبتين لأعلى لترتكز القدمان على الأرض، ضعي الكعبين على أعلى المعدة بحيث تلامس الأصابع المضمومة منطقة وسط المعدة ثم اطرحي الهواء من الفم مع العد من ١ - ٤ ثم تنفسي من الأنف مع العد من ١ - ٤ وكرري العملية خمس مرات ولاحظي تمدد الأصابع وتنفرج مع عملية الشهيق. بعد

ذلك يمكن تناول العشاء المكون من سلطة خضراء ومكرونة ريجيم وكوسة معدة بالبخار وثمرة فاكهة وبعد ذلك حمام لمدة ربع ساعة قبل النوم.

◄ **اليوم الثاني:**

يتكرر نفس نظام اليوم الأول:

الإفطار: ٢ توست ريجيم + ٢ ملعقة جبن قريش + ملعقة مربى ريجيم.

الغداء: خضر طازجة + تونة بدون زيت + خبز ريجيم.

العشاء: شريحة دجاج مشوية بدون جلد + أرز + خضر مسلوقة + شريحة شمام.



التخلص من البدانة

عشر نصائح لتخفيف الوزن وثلاثة أنظمة للحمية

عشر نصائح لتخفيف الوزن وثلاث أنظمة للحمية.

النصيحة الأولى:

قبل أن تقرر أي حمية ستختار اقرأ الجدول في الصفحة التالية وتعرف إلى المعادلة التي تهديك إلى الوزن المثالي والوزن السليم.

لاستخدام هذا الجدول ابحث عن تقاطع وزنك مع طولك، إن أرقام دليل كتلة الجسم (BMI) يعطي أقرب رقم صحيح.

أما بالنسبة للكتلة العضلية Body Mass Index (BMI) فالحساب بسيط:

$$BMI = \frac{\text{الوزن (كلغ)}}{\text{(الطول)}^{٢} \text{ (م٢)}}$$

فإذا كان طول الرجل ١,٧ فإن طوله المربع:

$(١,٧)^{٢} = (١,٧ \times ١,٧) = ٢,٨٩$ ووزنه ٨٠ كلغ تكون قيمة الـ BMI التالية:

$\frac{٨٠}{(١.٧)^{٢}} = ٢٧,٦٨$ وتصنف في خانة الوزن الزائد. وحسب هذه النظرية يكون الوزن طبيعياً إذا كانت قيمة BMI أكثر من ١٩ وأقل من ٢٥. أما إذا كانت قيمة BMI بين ٢٥,١ و ٣٠ يكون الوزن زائداً. أما إذا كانت قيمة الـ BMI تفوق الـ ٣٠ فمعنى ذلك أن الجسم يعاني من البدانة.

الوزن (كغ)

الطول (م)	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	120	122	124	126	128	130	132	134	136	138	140	142	144	146	148	150
1.48	23	24	25	26	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	68
1.50	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	49	50	51	52	52	53	54	55	56	57	58	59	60	60	61	62	63	64	65	66	67
1.52	22	23	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	53	54	55	55	56	57	58	59	60	61	61	62	63	64	65
1.54	21	22	23	24	24	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	51	51	52	53	54	55	56	57	57	58	59	60	61	62	62	63
1.56	21	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	42	43	44	44	45	46	47	48	48	49	50	51	52	53	53	54	55	56	57	58	58	59	60	61	62
1.58	20	21	22	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	42	42	43	44	45	46	46	47	48	49	50	50	51	52	53	54	54	55	56	57	58	58	59	60
1.60	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	52	52	53	54	55	55	56	57	58	59
1.62	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	46	46	47	48	49	50	50	51	52	53	53	54	55	56	56	57
1.64	19	19	20	21	22	22	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	45	45	46	47	48	48	49	50	51	51	52	53	54	54	55	56
1.66	18	19	20	20	21	22	32	23	24	25	25	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	46	46	47	48	49	49	50	51	52	52	53	54	54
1.68	18	18	19	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	28	29	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	43	43	44	45	45	46	47	47	48	49	50	50	51	52	52	53
1.70	17	18	19	19	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47	48	48	49	50	51	51	52
1.72	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	39	40	41	41	42	43	43	44	45	45	46	47	47	48	49	49	50	51
1.74	17	17	18	18	19	20	20	21	22	22	22	23	24	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45	46	46	47	48	48	49	50
1.76	16	17	17	18	19	19	20	21	24	22	23	23	24	25	25	26	26	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	41	41	41	43	43	44	45	45	46	46	47	48	48
1.78	16	16	17	18	18	19	20	20	24	21	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	33	34	35	35	36	37	37	38	39	39	40	40	41	42	42	43	44	44	45	45	46	47	47
1.80	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	35	35	36	36	37	38	38	39	40	40	41	41	42	43	43	44	44	45	46	46
1.82	15	16	16	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	36	36	37	37	38	39	39	40	40	41	42	42	43	43	44	44	45
1.84	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	43	43	44	44
1.86	14	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	34	34	35	35	36	36	37	38	38	39	39	40	40	41	42	42	43	43
1.88	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	31	31	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	40	40	41	41	42	42
1.90	14	14	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	32	32	32	33	34	34	35	35	36	37	37	38	38	39	39	40	40	41	42
1.92	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	33	33	34	34	35	35	36	36	37	37	38	39	39	40	40	41
1.94	13	14	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	29	30	30	31	31	32	32	33	33	34	35	35	36	36	37	37	38	38	39	39	40

تحت الوزن الطبيعي | الوزن الطبيعي | وزن زائد | بدانة

- **الوزن المثالي للسيدات يحسب كالتالي**: نأخذ طول الجسم بالسنتميترات ونطرح منه مئة ثم نطرح من النتيجة مقدار الطول مطروح منه مئة وخمسون ومقسوم على اثنين:

$$(\text{مقدار الطول} - ١٠٠) - \frac{\text{مقدار الطول} - ١٥٠}{٢} =$$

فإذا كان طول السيدة ١٦٠ سم مثلاً يكون الطول المثالي:

$$(١٦٠ - ١٠٠) - \frac{(١٦٠ - ١٥٠)}{٢} = ٥٥ \text{ كلغ } ٢$$

- **الوزن المثالي للرجال يحسب حسب المعادلة التالية**:

$$(\text{الطول} - ١٠٠) - \frac{\text{الطول} - ١٥٠}{٤} =$$

عندما يكون جسمنا بحاجة إلى إنقاص الوزن يفضل أن تكون عملية الإنقاص مقسمة إلى مراحل، فإذا كان الوزن الزائد الذي نود التخلص منه يساوي ٣٠ كلغ مثلاً يفضل أن يتم ذلك على ثلاث مراحل في كل مرحلة يتم التخلص من ١٠ إلى ١٥ كلغ. فبواسطة هذه الطريقة يمكننا المحافظة على قوة الحافز، كما يمكننا كسب وقت للراحة بين مرحلة ومرحلة. ويلاحظ أنه في بعض الأيام يثبت الوزن على قدر معين ويتوقف عن الهبوط رغم استمرار الحمية سبب ذلك يكون عدم فاعلية الحرق داخل الجسم مما يعني أن إعطاء الجسم فرصة للراحة مسألة ضرورية. وفي نهاية الأمر يفضل أن تترافق كل عملية إنقاص للوزن مع المحافظة على صحة الجسم وسلامته.

في حالة البدانة أو الوزن الزائد المفرط، يجب استشارة طبيب وإجراء الفحوصات المخبرية للتأكد من سلامة الهرمونات. أما في حال وجود وزن زائد (بضعة كيلوغرامات) فمن الممكن متابعة الحمية.

النصيحة الثانية:

يجب تنويع الطعام، حسب الهرم الغذائي لسكان البحر المتوسط مثلاً. يجب تناول جميع فئات الطعام أثناء الوجبة الواحدة للتنويع وذلك بهدف الحصول على جميع المغذيات الضرورية للجسم وبهدف تحاشي الضجر اثناء تناول الطعام حيث يمكننا اختيار نكهات جديدة في المأكولات، وذلك بإدخال مأكولات غريبة مثلاً واستعمال صلصات جديدة تساعد على تحويل مشروع إنقاص الوزن إلى مشروع غير ممل. أما

بالنسبة للنشويات فالأفضل دائماً اختيار الأنواع الغنية بالألياف مثل الأرز الأسمر، خبز القمح الكامل، الشوفان، الشعير والمعكرونة السمراء والحبوب وغيرها.

إن كميات الطعام الضرورية تختلف من جسم لآخر حسب غناها بالسعرات الحرارية. وبشكل عام يجب أن تكون نسبة ٤٠٪ من السعرات الحرارية التي يتضمنها الغذاء من الخضار، ٤٠٪ من النشويات الكاملة مثل القمح الكامل و٢٠٪ من البروتينات مثل السمك، اللحم، الدجاج أو البروتينات النباتية. ووجبة العشاء بنوع خاص يجب أن تكون فقيرة بالسكريات والنشويات لأن الجسم لا يستطيع حرقها في فترة المساء.

النصيحة الثالثة

أكثر من شرب الماء، إشرب الماء عدة مرات خلال النهار، أكثر من ثمانية أكواب يومياً. ويفضل الماء عن الشاي أو المشروبات الأخرى الغنية بالكافيين لنها تساهم في إزالة الماء من الجسم. يمكن الإعتماد أيضاً على عصير الخضار، منقوع أو مغلي الزهورات، الحساء أو عصير الفاكهة. المهم أن تكون كمية الماء التي تدخل الجسم لا تقل عن ليتر ونصف. الماء يزيد الإحساس بالشبع كما يزيد فعالية الحرق داخل الجسم. والجدير بالذكر أن شرب السوائل يجب أن يتم قبل تناول وجبة الطعام بنصف ساعة أو بعدها بساعة.

النصيحة الرابعة

تناول ثلاث وجبات رئيسية خلال النهار، فاختصار إحدى الوجبات لا يساهم في تخفيف الوزن. بل على العكس من ذلك ينصح بتناول ثلاث وجبات أساسية بالإضافة إلى وجبتين خفيفتين في النهار لأنه بذلك تتم المحافظة على حدية الحرق داخل الجسم وفعاليته وتخف الرغبة لتناول الطعام بشكل مستمر. فلتنظيم الوجبات يجب استهلاك كمية من الطعام كل ساعتين أو ثلاث ساعات للحصول على نسبة مستقرة من الغلوكوز في الدم (الغلوكوز يتحول إلى طاقة بفعل عملية الإستقلاب).

النصيحة الخامسة

خصص وقتاً كافياً لتناول وجبة الطعام! فالحياة السريعة والوجبات السريعة لا تفسح المجال للإستمتاع بالوجبة؛ فوقت الطعام يجب أن يكون وقت استمتاع وفرصة للتجمعات الإجتماعية. ومن منافع تناول الطعام ببطء ما يلي:

- تخفيف الضغوط النفسية.

- تسهيل عملية الهضم والمساعدة في الحفاظ على سلامة الجهاز الهضمي.

- مساعدة الجسم على امتصاص الغذاء من الطعام بشكل فعال.

- إن عملية التواصل بين الجهاز الهضمي والجهاز العصبي تستغرق حوالي العشرين دقيقة، يتم خلال هذه الفترة إرسال الإشارة التي تدل على الإحساس بالشبع، فإذا تم تناول الوجبة بشكل سريع (أي أقل من عشرين دقيقة) فإن ذلك سيقود الشخص الذي يتناول الطعام إلى الإحساس بالنفخة قبل الإحساس بالشبع لذلك يتوجب تخصيص فترة ١٥ - ٣٠ دقيقة كفترة راحة أثناء تناول الطعام.

أما الوجبات الخفيفة فممكن أن تكون سريعة ونعني بهذه الوجبات تناول اللبن مع الفاكهة أو الفواكه الطازجة أو المجففة أو حتى المكسرات غير المملحة من جوز ولوز وغيره، لأنها مصدر بروتين وألياف (يمكن اقتناؤها حتى في مكان العمل).

النصيحة السادسة

الرياضة ضرورية لتخفيف الوزن والحفاظ على الصحة. وتفيد الدراسات أن أنجح برامج تخفيف الوزن هي تلك التي تجمع الرياضة إلى تخفيف الطعام.

مهما كان برنامجك اليومي مثقلاً بالأعمال والمواعيد يجب أن تخصص وقتاً للرياضة لا بهدف تخفيف الوزن فحسب بل لتجنب مخاطر التعرض لأمراض مثل أمراض القلب والشرايين، السكري وترقق العظم. يمكنك أن تبدأ من أي مستوى في ممارسة الرياضة لكن المهم أن تبدأ وتتابع وإذا كنت قد انقطعت فترة عن الرياضة فبإمكانك أن تستشير المدرب الرياضي في البرنامج الذي يناسب جسمك ودرجة ليونته. يمكن أن تبدأ مع نمط المشي أو الركض الخفيف لمدة ٣٠ دقيقة ثلاث مرات في الإسبوع لكن المهم أن تحس أن الرياضة فرصة للإستمتاع وليست فعل قصاص.

النصيحة السابعة

ابتعد عن الميزان! يجب أن لا يتحول الوزن إلى هوس ونخص بهذه النصيحة السيدات أكثر من الرجال. فعند النساء تحصل تغيرات كثيرة في الوزن بسبب التغيرات الهرمونية قبل الدورة الشهرية حيث من الممكن أن يزيد الوزن بحوالي الكيلوغرام إلى الكيلوغرامين بسبب انحباس الماء في الجسم ولا تكون هذه الزيادة مؤشر سمنة أو وزن زائد. كما أن عشاءً ليلياً دسماً في المطعم يمكن أن يؤدي إلى زيادة كيلوغرامين في

الوزن، لكن هذه الزيادة تخف بعد اكتمال عملية الهضم. لذلك لا يمكن تسليم أمرنا للميزان بعد كل خطوة، فالأفضل إبعاد الميزان عن النظر واستعماله مرة في الإسبوع على أن يكون ذلك في الصباح، قبل الفطور وشرط أن تكون ملابسنا خفيفة لا تؤثر على الميزان.

النصيحة الثامنة

خفف من تناول السكر! الهدف من تخفيف السكر هو الحد من إفرازات هرمون الأنسولين في الجسم لأن السكر وبكل أشكاله وكما النشويات يتفكك في الجسم إلى غلوكوز. وعندما ترتفع نسبة السكر في الدم تزيد إفرازات الأنسولين ويتحول السكر إلى أنسجة دهنية عبر عدة عمليات تحويلية. لذلك يفترض تخفيف إفرازات الأنسولين خاصة في فترة تخفيف الوزن.

والجدير بالذكر أن السكر ينتشر بتسميات عديدة في المأكولات المصنعة. من هذه التسميات السكروز، المانتول، الغلوكوز، العسل، اللاكتوز، الفركتوز، السوربيتول وغيره.

فيقتضي توخي الحذر من تناول الأطعمة المصنعة التي تحتوي على هذه التسميات.

النصيحة التاسعة

تناول حبة من الفيتامينات يومياً (Multimineral) أثناء إتباع حمية تخفيف الوزن لأنها تعوض عن نقص محتمل في الغذاء وتساعدك على الإحتفاظ برشاقتك.

النصيحة العاشرة

تأكد من اتباع الحمية بنسبة ٨٠٪ على الأقل. فقد يكون التقيد الحرفي بالحمية (أي ١٠٠٪) مصدراً للضجر عند البعض مما قد يسبب ردة فعل عكسية. لذلك ينصح بإتباع الحمية قدر المستطاع. وإذا اضطررت لكسرها أحياناً فالتزم الحذر واستعمل المنطق الذي يسمح بكسرها بعض الشيء شرط تناول وجبات خفيفة وقريبة من برنامج هذه الحمية.

وفيما يلي سوف نعرض ثلاثة أنظمة لإنقاص الوزن هي حمية الـ ١٢٠٠ك، كالوري، حمية الـ ١٦٠٠ك. كالوري وحمية الـ ٢٠٠٠ك. كالوري.

حمية الـ ١٢٠٠ ك. كالوري

هذه الحمية تناسب بشكل خاص السيدات اللواتي يستهلكن كميات قليلة جداً من الطعام. ويستفيد منها:

- الأشخاص الذين يمارسون نشاطاً جسدياً خفيفاً.
- الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة على حرق حوالي ١٧٠٠ك. كالوري من السعرات الحرارية ويرغبون في خسارة ٢ كلغ من الدهن في الشهر.
- الأشخاص الذين أنهوا برنامج حمية الـ ١٦٠٠ك. كالوري ووصلوا إلى وزن ثابت ويريدون متابعة حمية أقسى (حمية ١٢٠٠ك. كالوري) بهدف خسارة وزن زائد.
- الأشخاص الذين يتمتعون بمقاييس وسطية (احجام وسطية) ويودون خسارة ٥ كلغ أو أقل.

١ - اليوم الأول:

الفطور

- ١٠ سم خبز إفرنجي.
- بيضة مسلوقة.
- كوب حليب دايت.
- فنجان شاي أو قهوة.

الغداء.

- كوب أرز مسلوق.
- $\frac{1}{2}$ صدر دجاج بالفرن.
- سلطة خضار مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- ليمونة برتقال.
- موزة صغيرة.

العشاء.

- $\frac{1}{4}$ رغيف خبز عادي.
- شرحتان جبنة بيضاء.

- كأس حساء الخضر (صحن).

٢ - اليوم الثاني:

الفطور.

- ٣ قطع توست نخالة.
- ٢ ملاعق كبيرة لبنة.
- كوب عصير طازج.

الغداء.

- فيليه سمك مشوي.
- حبة بطاطا مسلوقة.
- سلطة ملفوف مع مايونيز دايت.

سناك.

- كاس لبن (زبادي) دايت.
- حبة فاكهة.

العشاء.

- عرنوس ذرة.
- سلطة يونانية مع زيت قليل.
- ٢ قطع توست.

٣ - اليوم الثالث:

الفطور.

- كأس فول مدمس.
- ¼ رغيف خبز عادي.
- رأس بندورة.

الغداء.

- سيخ دجاج مشوي.
- ٣ ملاعق كبيرة حمص بطحينة.

- ١/٤ رغيف خبز عادي.

سناك.

- تفاحة واحدة.
- كأس جيلو (دايت).

العشاء.

- كوب حليب دايت.
- كأس كورن فليكس (Corn flakes).
- ليمونة برتقال.

٤ - اليوم الرابع:

الفطور.

- نصف منقوشة زعتر.
- كوب حليب دايت.
- حبة بندورة.

الغداء.

- $\frac{1}{2}$ صدر دجاج مشوي.
- صحن ملوخية مطهر.
- $\frac{1}{4}$ رغيف خبز محمص + خل وثوم.
- صحن فتوش بدون خبز.

سناك.

- كأس سلطة الفاكهة.

العشاء.

- ٣ شرحات توست.
- شرحتان جبنة بلدية.
- صحن سلطة بدون زيت.

٥ - اليوم الخامس:

الفطور.

- ١/٢ رغيف خبز أسمر.

- شرحتان جبنة بلدية بيضاء.
- فنجان شاي أو قهوة بدون سكر.
- ½ كوب عصير ليمون.

الغداء.

- ٣ قطع كوسى محشي مع لحم.
- كأس لبن (زبادي) دايت.
- سلطة مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- كأس أرز بحليب (دايت).
- ١٠ حبات فريز (فراولة).

العشاء.

- بيضة على شكل عجة مع خضار.
- ملعقة زيت صغيرة.
- ¼ رغيف خبز عادي.
- خضار مقطعة بدون زيت.

٦ - **اليوم السادس:**

الفطور.

- كوب حليب دايت.
- ٣٠غ كورن فليكس (Corn flakes) اسمر.
- تفاحة أو ليمونة.

الغداء.

- ٣ حبات كبة لحم مشوي.
- كأس لبن دايت.
- سلطة ملفوف مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- كاس كاسترد (Custard) دايت.

- تفاحة وسط.

العشاء.

- رغيف خبز أسمر.
- ٣ شرحات مرتديلا دجاج مع كبيس.
- حبة بندورة.

٧ - اليوم السابع:

الفطور.

- ٢ ملاعق كبيرة لبنة دايت.
- ملعقة زعتر يابس.
- ملعقة زيت صغيرة.
- ٥ حبات زيتون.

الغداء.

- كوب أرز مسلوق.
- شرحة لحم موزات.
- سلطة منوعة مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- موزة صغيرة.
- ١٢ حبة عنب.

العشاء.

- كأس لبن (زبادي) بشكل سلطة خيار ولبن ونعناع.
- قطعة لحم بعجين مع خضار زائدة.

٨ - اليوم الثامن:

الفطور.

- كوب لبن (زبادي) بطعم الفاكهة دايت.
- دراقة أو إجاصة.

- كوب حليب دايت.

الغداء.

- كوبان يخنة بامية (أو غير نوع خضار) مع لحم.
- كوب أرز مسلوق.
- صحن فتوش بدون خبز.

سناك.

- شرحة من فطيرة التفاح (pie).

العشاء.

- بيضة بشكل عجة مع خضار.
- كأس حساء الخضار.
- ¼ رغيف خبز عادي.

٩ - اليوم التاسع:

الفطور.

- ½ منقوشة جبنة.
- شاي بدون سكر.
- تفاحة متوسطة الحجم.

الغداء.

- سيخ كفتة مشوية.
- رأس بطاطا وسط مشوي.
- سلطة خضرة مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- حبة كيوي + موزة صغيرة.

العشاء.

- كاس حساء العدس.
- ٣ شرحات توست.

- ٢ شرحة جبنة بيضاء دايت.

١٠ - اليوم العاشر:

الفطور.

- كوب حليب دايت.
- ١٠سم خبز إفرنجي نخالة.
- ٢ ملاعق كبيرة لبنة.
- زعتر يابس.

الغداء.

- شرحتان روستو هبرة.
- كوب بطاطا بوريه بدون دسم.

سناك.

- بوظة فاكهة (Sorbet).
- تفاحة متوسطة الحجم.

العشاء.

- كأس مجدرة العدس مع الأرز.
- صحن سلطة ملفوف مع ملعقة زيت صغيرة.
- حبتان بلح.

١١ - اليوم الحادي عشر:

الفطور.

- شرحتان جبنة حلوم دايت.
- ٥ حبات زيتون.
- ¼ رغيف خبز عادي.
- بندورة + حبة خيار.

الغداء.

- فتة الدجاج مقدار صحن:

½ صدر دجاج كامل.

كوب لبن.

¼ رغيف خبز عادي بدون مكسرات.

بالإضافة إلى سلطة فتوش مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- كأس مهلبية مع سكر دايت.
- موزة.

العشاء.

- صحن الراهب (أو بابا غنوج) باذنجان مشوي مع متبلات وملعقة زيت صغيرة.
- تفاحة متوسطة الحجم.
- بيضة.
- ¼ رغيف خبز عادي.

١٢ - اليوم الثاني عشر:

الفطور.

- كوب حليب دايت.
- بيضة مسلوقة.
- ٣ قطع توست.
- برتقالة متوسطة الحجم.

الغداء.

- قطعة لحم عجل مشوي (Steak).
- حبة بطاطا مسلوقة مع ملعقة زبدة..
- سلطة روكا وفطر (جرجير) مع ملعقة زيت.

سناك.

- ليموناضة مع سكر دايت.
- إجاصة.

العشاء.

- «كلوب سندويش» (Club Sandwich) شرحتان خبز طري، شرحة مرتديلا مع شرحتان جبنة صفراء دايت.

- سلطة الموسم مع ملعقة زيت صغيرة.

١٣ - اليوم الثالث عشر:

الفطور.

- كوب حليب دايت.

- بيضة على شكل عجة.

- فطر + حبة بندورة.

- ¼ رغيف خبز عادي.

الغداء.

- فيليه السلمون.

- حبة بطاطا مسلوقة متوسطة الحجم.

- سلطة ملفوف أو خس مع ملعقة زيت صغيرة.

سناك.

- كأس مهلبية دايت.

- موزة صغيرة.

العشاء.

- سلطة باناشيه: حبة شمندر، خس، هليون، أنديف، أرضي شوكي، كأس ذرة صغير.

- ٢ توست.

- تفاحة.

١٤ - اليوم الرابع عشر:

الفطور.

- ٢ ملعقة كبيرة لبنة دايت.

- ٣ قطع توست نخالة.
- كوب حليب دايت.
- ٣ قطع بلح.

الغداء.

- = صدر دجاج مقطع بشكل شاورما ½ +½ رغيف خبز أسمر + ١٠ قطع بطاطا مقلية + سلطة خضار الموسم وملعقة زيت صغيرة..

سناك.

- كأس كومبوت (Compote) الفاكهة مع سكر دايت.

العشاء.

- كوب حساء «عدس بحامض».
- قطعتان فطائر سبانخ.



حمية الـ ١٦٠٠ك. كالوري.

تسمح هذه الحمية بتناول كميات كافية من الطعام على ثلاث وجبات أساسية. يمكن فيها تناول النشويات ويسمح بأنواع من الحلويات الخفيفة أي المحضرة من مواد خفيفة الدسم والسكر..

من تناسب هذه الحمية؟

هذه الحمية تناسب:

- الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة على حرق حوالى ٢٠٠٠ك. كالوري ويحاولون خسارة ٢ كلغ من الدهن يومياً..
- الأشخاص الذي كانوا يتابعون نظام حمية ١٨٠٠ك. كالوري لفترة معينة ووصلوا إلى وزن ثابت فأرادوا المتابعة بحمية الـ ١٦٠٠ك. كالوري لمتابعة خسارة الوزن..
- الأشخاص ذوي الحجم الوسط من الذين يودون خسارة ١٠كلغ أو أقل من وزنهم..
- الأشخاص الذين وصلوا إلى الوزن المرغوب مع ١٢٠٠ك. كالوري ويرغبون في تثبيت وزنهم..

١ - اليوم الأول:

الفطور.

- كأس كورن فليكس (Corn flakes) + كوب حليب دايت.

الغداء.

- سمك فيليه (Filet) + ٢ فنجان أرز مسلوق + سلطة.

سناك.

- كأس سلطة فاكهة طازجة.

العشاء.

- ½ رغيف خبز عادي + ٤ شرحات جبنة بيضاء + سلطة.

٢ - اليوم الثاني:

الفطور.

- ٢٠ سم خبز إفرنجي + ملعقتان لبنة + خيار.

الغداء.

- سيخان كفتة مشوية + ٢ بطاطا مشوية + سلطة ¼ + ¼ رغيف خبز عادي.

سناك.

- ١٠ حبات فريز (فراولة).

العشاء.

- صحن بندورة وموزاريلا + ¼ رغيف خبز عادي + تفاحة.

٣ - اليوم الثالث:

الفطور.

- ½ منقوشة زعتر + قطعتان جبنة + كوب شاي بدون سكر.

الغداء.

- ٢ فنجان يخنة لوبياء ولحم + ٢ فنجان أرز + سلطة.

سناك.

- ¼ حبة مانغا + موزة صغيرة.

العشاء.

- صحن سلطة يونانية ١/٤ +١/٤ رغيف عادي.

٤ - اليوم الرابع:

الفطور.

- ١/٢ رغيف خبز أسمر كامل متوسط الحجم + كأس لبن + بيضة.

الغداء.

- ٢ فنجان ملوخية + ٢ فنجان أرز ١/٢ +١/٢ صدر دجاج.

سناك.

- شرحة فطيرة فريز (فراولة).

العشاء.

- شرحتان خبز مقطع (Sliced Bread) + شرحتان جبنة ومرتديلا + سلطة.

٥ - اليوم الخامس:

الفطور.

- فنجان قمح مطهو +١/٤ كوب فواكه مجففة + كوب حليب دايت.

الغداء.

- ٢ قطع برغر لحم مشوي + رغيف خبز همبرغر (كامل) + سلطة.

سناك.

- كأس جيلو دايت + تفاحة.

العشاء.

- قطعة لحم بعجين مع خضار زائدة + كأس لبن (زبادي) + سلطة.

٦ - اليوم السادس:

الفطور.

- كوب سحلب مع سكر دايت + ٢ كعك + تفاحة.

الغداء.

- صحن حساء البن + ٣ رأس كبة + سلطة +١/٤ رغيف خبز عادي.

سناك.

- ٢ توست + ملعقة كبيرة عسل + ٢ بلح.

العشاء.

- ٢ بيض على شكل عجة خضار + ¼ رغيف خبز عادي + سلطة.

٧ - اليوم السابع:

الفطور.

- ٣ توست نخالة + ملعقتان كبيرتان لبنة + زعتر + بندورة.

الغداء.

- سيخان صغيران شيش طاووق ¼ +¼ رغيف خبز عادي + صحن تبولة.

سناك.

موزة + كوب حليب دايت.

العشاء.

- كأس لبن (زبادي) دايت مع خيار + سلطة + ¼ رغيف خبز عادي + ٢ تمر.

٨ - اليوم الثامن:

الفطور.

- فنجان لبن (زبادي) + فنجان فاكهة متنوعة (سلطة فاكهة) + كوب حليب دايت.

الغداء.

- ٢ فنجان أرز + ٢ فنجان يخنة سبانخ ولحم + سلطة.

سناك.

- صحن فوشار بدون زيت.

العشاء.

- صحن سلطة خضرة وسلطعون + ¼ رغيف خبز عادي.

٩ - اليوم التاسع:

الفطور.

- ٢٠ سم خبز إفرنجي + قطعتان جبنة حلوم + حبة بندورة + تفاحة.

الغداء.

- سيخان صغيران كفتة مشوية + صحن فتوش + ١/٤ رغيف خبز عادي.

سناك.

- كوب حليب دايت + كأس كورن فليكس (Corn flakes) + ٣ حبات بلح.

العشاء.

- ١/٢ رغيف خبز أسمر متوسط الحجم + شرحتان مرتديلا ديك رومي + كبيس.

١٠ - اليوم العاشر:

الفطور.

- ١/٢ خبز مرقوق + ملعقتان لبنة + ٥ حبات زيتون..

الغداء.

- ١٠ قريدس (روبيان) مع كاري + ٢ فنجان أرز + سلطة.

سناك.

- ١/٢ حبة مانغا + تفاحة.

العشاء.

- صحن سلطة تونا + ١/٤ رغيف خبز عادي.

١١ - اليوم الحادي عشر:

الفطور.

- كوب حليب + طماطم + ١/٢ رغيف خبز أسمر متوسط الحجم + بيضة.

الغداء.

- ٢ فنجان أرضي شوكي مع لحم + ٢ فنجان برغل + سلطة.

سناك.

- ٣/٤ كوب عصير طازج + ٢ بسكويت دايت.

العشاء.

- صحن سلطة موزاريلا البندورة (الطماطم) + ٢ تمر + ٣ توست نخالة.

١٢ - اليوم الثاني عشر:

الفطور.

- ½ منقوشة جبنة + بندورة + كوب حليب دايت + خضار.

الغداء.

- شرحة صغيرة ستيك لحم عجل مشوي + ٢ فنجان بازيلا ذرة وخضار مشكلة.

سناك.

- برتقالة + موزة.

العشاء.

- صحن حساء العدس + صحن سلطة مع شرحتين جبنة.

١٣ - اليوم الثالث عشر:

الفطور.

- ٣ توست نخالة + شرحتان جبنة بيضاء + كوب حليب دايت.

الغداء.

- ٢ فنجان معكرونة + فنجان صلصة لحم وبندورة + سلطة + شرحتان جبنة بيضاء.

سناك.

- ٣ تمر + ١٠ حبات عنب.

العشاء.

- كأس حساء الخضار ولحم + فنجان مجدرة مع ملعقة زيت صغيرة.

١٤ - اليوم الرابع عشر:

الفطور.

- ½ رغيف خبز مرقوق + ٢ ملعقة كبيرة لبنة + خضار + كوب حليب دايت.

الغداء.

- ½ صدر دجاج + ٢ فنجان أرز + ٢ فنجان ملوخية.

سناك.

- كأس كاسترد دايت + برتقالة.

العشاء.

- ٢ نقانق دجاج + رغيف خبز هوت دوغ صغير الحجم + صحن سلطة.



حمية الـ ٢٠٠٠ك. كالوري.

وهي من أسهل حميات تخفيف الوزن لأنها تحتوي على كميات لا بأس بها من الطعام. وهي تناسب:

- الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة على حرق حوالي ٢٥٠٠ك. كالوري وما فوق..

- الأشخاص الذين يعانون من وزن زائد مفرط ويرغبون بخسارة أكثر من ٢٠كلغ من وزنهم..

- الرجال الذين يستهلكون كميات كبيرة من الطعام خلال النهار حيث تساهم هذه الحمية في تخفيف وزنهم حوال ٢ - ٣ كلغ في الشهر..

- الأشخاص الذين وصلوا إلى وزنهم المرغوب مع ١٥٠٠ك. كالوري ويرغبون في تثبيت وزنهم مع حمية الـ ٢٠٠٠ك. كالوري..

١ - اليوم الأول:

الفطور.

- ١ رغيف خبز أسمر كامل + ٤ شرحات جبنة بيضاء + ٢ خيار + ليمونة + كوب حليب دايت.

الغداء.

- سميك فيليه + ٢ فنجان أرز + سلطة ملفوف مع ملعقة كبيرة زيت.

سناك.

- كأس سلطة فاكهة طازجة.

العشاء.

- صحن سلطة الموسم مع ذرة وبيضة + $\frac{1}{4}$ رغيف خبز عادي + تفاحة..

٢ - اليوم الثاني:

الفطور.

- ½ رغيف خبز عادي + ٤ ملاعق كبيرة لبنة + خضار + كوب حليب دايت + إجاصة.

الغداء.

- ستيك لحم عجل مشوي حجم صغير + ٢ فنجان خضار مطهوة + ٢ بطاطا مسلوقة + ٣ تمر.

سناك.

- شرحة صغيرة من فطيرة التفاح.

العشاء.

- علبة صغيرة تونا وفنجان معكرونة + سلطة خضار متنوعة مع ملعقة زيت كبيرة.

٣ - اليوم الثالث:

الفطور.

- فنجان رقائق نخالة + كوب حليب دايت + ¼ رغيف خبز عادي + بيضة.

الغداء.

- ٢ فنجان يخنة كوسى ولحم + ٢ فنجان أرز + صحن سلطة.

سناك.

- كأس جيلو دايت + حبتان فاكهة.

العشاء.

- شرحة بطيخ + ٤ شرحات جبنة بيضاء + ٦ توست أسمر.

٤ - اليوم الرابع:

الفطور.

- كوب حليب دايت + فنجان قمح مسلوق + ¼ كوب فاكهة مجففة.

الغداء.

- ٢ لحم بعجين + ٢ كأس لبن (زبادي) وخيار + بندورة (طماطم).

سناك.

- كرة بوظة بطعم الفاكهة + دراقة.

العشاء.

٨ قطع قريدس مسلوق + سلطة خضار متنوعة مع ملعقة زيت كبيرة + ½ رغيف خبز أسمر + ٣ تمر.

٥ - اليوم الخامس.

الفطور.

- ٤ شرحات جبنة بيضاء + رغيف خبز أسمر متوسط الحجم + خضار + كوب حليب.

الغداء.

- ٢ فنجان فول مدمس + ¼ رغيف خبز عادي + خضار + ٣ تمر.

سناك.

- كأس أرز بحليب دايت + موزة.

العشاء.

- ٨ شرحات سلطعون + سلطة متنوعة من خضار الموسم مع ملعقة زيت كبيرة + ¼ رغيف خبز عادي + ليمونة.

٦ - اليوم السادس:

الفطور.

- ٤ ملاعق كبيرة لبنة دايت + رغيف خبز أسمر + بندورة + تفاحة.

الغداء.

- ½ صدر دجاج مشوي + ٢ فنجان كسكس + صحن سلطة + ليمونة.

سناك.

- صحن فوشار + كوب ليموناضة مع سكرين.

العشاء.

- ٢ كبة مشوية + صحن حساء اللبن + سلطة مع ملعقة زيت + موزة صغيرة.

٧ - **اليوم السابع:**

الفطور.

- فنجان سحلب مع حليب دايت + ٢ كعك طويل + تفاحة.

الغداء.

- شرحة صغيرة سمك سلمون + صحن سلطة معكرونة مع ملعقة زيت كبيرة.

سناك.

- كأس سلطة الفاكهة + كأس لبن بطعم الفاكهة.

العشاء.

- شرحتان ديك رومي مدخن + رغيف خبز إفرنجي ٢٠سم + سلطة + كبيس.

٨ - **اليوم الثامن:**

الفطور.

- ٤ ملاعق كبيرة لبنة + ½ رغيف خبز عادي + كوب حليب دايت + ٢ خيار.

الغداء.

- موزة + حبة كيوي.

العشاء.

- ٣ فطائر سبانخ بالفرن + سلطة + دراقة.



٩ - **اليوم التاسع:**

الفطور.

- كأس أرز بحليب + بيضة + ¼ رغيف خبز عادي + حبة بندورة + ٣ تمر.

الغداء.

- ٢ سيخ لحم مشوي + ٣ ملاعق حمص بطحينة + ¼ رغيف خبز عادي.

سناك.

- كرة بوظة بطعم الفاكهة + ١٢ حبة فريز (فراولة).

العشاء.

- شرحتان بيتزا نباتية + صحن سلطة خس، خيار، فطر + شرحة بطيخ.

١٠ - اليوم العاشر:

الفطور.

- شرحتان من الجبنة و٢ شرحة ديك رومي + رغيف خبز أسمر + بندورة وخيار.

الغداء.

- ٤ كوسى محشي أرز ولحم + كاس لبن وخيار + ¼ رغيف خبز عادي + ٣ تمر.

سناك.

- كأس رقائق ذرة + كوب حليب + موزة.

العشاء.

٢ نقانق دجاج + ٢٠ سم خبز إفرنجي + سلكة متنوعة + شرحة بطيخ.

١١ - اليوم الحادي عشر:

الفطور.

- بيضة + شرحتان جبنة + ½ رغيف خبز عادي + خضار + تفاحة.

الغداء.

- شرحة صغيرة ستيك عجل + حبتان بطاطا مسلوقة.

سناك.

- موزة صغيرة.

العشاء.

صحن موزاريلا مع بندورة مع ملعقة زيت كبيرة + رغيف خبز أسمر + ٣ تمر.

١٢ - اليوم الثاني عشر:

الفطور.

- ٤ ملاعق كبيرة لبنة + زعتر يابس + ٥ حبات زيتون + رغيف خبز أسمر.

الغداء.

- فنجان فاصوليا عريضة + فنجان أرز + صحن سلطة الموسم + ليمونة.

سناك.

- صحن فوشار بدون زيت + كوب ليموناضة مع سكرين.

العشاء.

- صحن سلطة تونا مع ملعقة زيت كبيرة + تفاحة.

١٣ - اليوم الثالث عشر:

الفطور.

- فنجان قمح مسلوق + $\frac{1}{4}$ كوب فاكهة مجففة + كوب حليب دايت.

الغداء.

- ٢ فنجان نودلز صيني + $\frac{1}{2}$ صدر دجاج + ٢ فنجان خضار مسلوقة مع صلصة الصويا.

سناك.

- شرحة شمام + كرة بوظة بطعم الفاكهة.

العشاء.

- صحن حساء اللبن + ٢ رأس كبة + سلطة + تفاحة.

١٤ - اليوم الرابع عشر.

الفطور.

- ٤ شرحات جبنة بيضاء + ٢٠ سم خبز إفرنجي + خضار + ٣ تمر.

الغداء.

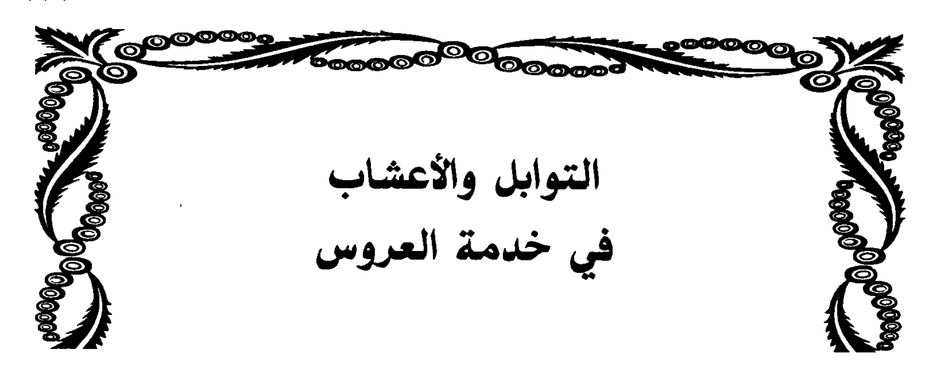
- شرحة صغيرة من سمك السلمون + ٢ فنجان أرز + سلطة خضار الموسم مع ملعقة زيت كبيرة.

سناك.

- كوب لبن (زبادي) بطعم الفاكهة + تفاحة.

العشاء.

- قطعتان صغيرتان لحم بعجين + كأس لبن (زبادي) وخيار + شرحة بطيخ.



التوابل والأعشاب في خدمة العروس

تعوّد الإنسان عبر تاريخه الطويل أن يضيف إلى طعامه أنواعاً من الأعشاب (أوراقها وأزهارها بشكل رئيسي) والبهارات لكي يحسن نكهة طعامه ومذاقه، فكان يستفيد بطريقة غير مباشرة من فوائد هذه الأعشاب والمطيبات ومن خصائصها الطبية ودونما أن يدري أحياناً، مع أن كتباً كثيرة وقواميس في طب الأعشاب قد ظهرت على مرّ العصور من حكماء اليونان إلى أطباء العرب إلى طب القرون الوسطى. وقد حافظت التوابل والأعشاب على أهميتها في الوقت الحاضر أيضاً، فبعد أن قامت المختبرات بتحليلها، جاءت النتائج لتبين أرقاماً مميزة فيما يخص محتوياتها وغناها بالعناصر المغذية. ولسنا هنا في معرض التوسع في طب الأعشاب الذي بدأ يستعيد رواجه في الفترة الأخيرة، إنما وجدنا من المستحسن التعرض باختصار إلى مزايا وتركيب بعض هذه الأعشاب أو البهارات التي نضيفها إلى طعامنا اليومي دون أن نأخذ في الإعتبار مواصفاتها الطبية سلباً أو إيجاباً.

إكليل الجبل

الأصل: نبتة طبية تساعد ضد التسمم وتعتبر دواء مساعداً على الإمساك مخففاً للتشنج، مساعداً على الحيض والتعرق، منشطاً ومهدئاً للأعصاب. وتدين له عدة أعضاء من جسم الإنسان بسبب مفعوله الإيجابي.

محتويات ١٠٠ غرام من اكليل الجبل طاقة (ك. كالوري): ٣٣١.

ألياف (غ): ١٧.٦٥.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	IU 3128
B1	٠.٥١٤
B3	١
C	٦١.٢٢

العناصر المعدنية الكمية (بالمليغرام).

كلسيوم	١.٢٨٠
حديد	٢٩.٢٥
مغنيزيوم	٢٢٠
فوسفور	٧٠
بوتاسيوم	٩٥٥
صوديوم	٥٠
زنك	٣.٢٣
نحاس	٠.٥٥
منغنيز	١.٨٦٧

الفوائد والإستعمالات:

إن اكليل الجبل الذي ينتمي إلى أسرة النعناع يحتوي على مواد دهنية ضرورية تساعد على تخفيف المشاكل العصبية، آلام الرأس ومشاكل سوء التنفس. واكليل الجبل يحسن عمل الكبد والمرارة، يقوي عضلات المعدة، يحسن الدورة الدموية ويرفع ضغط الدم. وهو إلى ذلك مدر للبول، يخفف عوارض الروماتيزم وداء النقرس ومشاكل الحصى في الكلى.

اكليل الجبل مثله كمثل الزعتر يمكن أن يستهلك مغلياً كشراب منفرد أو مضافاً إلى الشاي. وهو يحتوي على دهون أساسية ضرورية للصحة وله مفاعيل على الشعر يزيل القشرة، يخفف التجاعيد ويساعد على النمو وعلى شفاء الحروق (ينظف ويطهر).

وقد استعمل اكليل الجبل أثناء الحرب العالمية الثانية كبخور لتخفيف نسبة الجراثيم في الهواء.

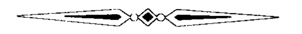
ثم إن إكليل الجبل غني بالكلسيوم السهل الإمتصاص، فهو لذلك مفيد للجهاز العصبي، وهو غني جداً بالفيتامين A والألياف.

طريقة الإستهلاك:

يحتوي اكليل الجبل على زيت الكافور الذي يعطيه نكهة ورائحة طيبتين. أوراقه مسننة يمكن استهلاكها طازجة شرط فرمها أو هرسها ثم إضافتها إلى الطعام.

يمكن حفظ النبتة داخل قنينة من الزيت واستعمالها عند الحاجة. أما أزهار اكليل الجبل الزرقاء فيمكن اضافتها إلى السلطة.

لإكليل الجبل عدة استعمالات أهمها: اضافته إلى الخبز، اللحوم، المربيات والحلويات. ويستعمل اكليل الجبل مضافاً إلى خلطة من عدة أصناف من الأعشاب مثل الزعتر، البقدونس، الكزبرة والكرات.



✿ البابونج

الأصل: البابونج من الأعشاب المعروفة في كل منزل، وقد اشتهر على مرّ الزمن، بفوائده الطبية ومفاعيله كمنشط، طارد للغازات، مزيل للتشنج، مطهر، مزيل للمغص وتشنج العضلات والإسهال والتوتر والسهاد إضافة إلى كونه زكي الرائحة. فهو يحتوي على دهون طيارة لها مفعول على الكبد والكلى حيث تنشّط هذه الأعضاء وتساعدها على طرد المواد السامة من الجسم (يعتبر البابونج من مضادات البكتيريا والفطريات خاصة الـ candida).

محتويات ١٠٠ غرام من البابونج المجفف.

طاقة (ك. كالوري): ٢٩٩.

ألياف (غ): ٧.٢.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	IU ٣٦٥
B1	٠.٠٨
B2	٠.٤٣
B3	١٤.٩
C	٢٦.٧

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	٦٧٢
حديد	١٧
مغنيزيوم	٢٩٢
فوسفور	٣٢٢
بوتاسيوم	١٣٢٠
صوديوم	٢٥٨
منغنيز	٥.٢

الفوائد والاستعمالات

من فوائد مغلي البابونج تخفيف عوارض ارتفاع حرارة الجسم، آلام الأمعاء والتهاب المفاصل والإسهال. وهو مناسب جداً للأطفال لأنه يخفف الآلام الناتجة عن المغص والأسنان. ويمكن استعمال خلاصة البابونج موضعياً لمعالجة الحروق الناتجة عن التعرض لأشعة الشمس، ولمعالجة الطفح الجلدي الناتج عن استعمال الحفاضات عند الأطفال، أي لتحسين وضع البشرة. ويدخل البابونج في صناعة مستحضرات غسيل الشعر (الشامبو) لأنه يفتح لون الشعر ويحافظ على شقاره. والجدير بالذكر أن طب الأعشاب لا ينصح بالإكثار من تناول البابونج من قبل النساء الحوامل لأنه يؤدي إلى ارتخاء الرحم، كما تجدر الإشارة إلى أن البعض يعاني من حساسية ضد البابونج.

طريقة الإستهلاك

تستعمل زهرة البابونج كشراب مغلي «شاي» أو منقوع، كما وأنها تضاف إلى أنواع السلطة لزيادة نكهتها.

الزهور الطازجة أو المجففة تحتوي على معظم الفوائد الطبية للبابونج وللحصول على منافعه ينصح بتناول كوب إلى ثلاثة أكواب يومياً وإذا ما زادت الكمية فقد تعطي مفعولاً عكسياً.

أما المقادير التي تستعمل لتحضير مغلي البابونج فهي عبارة عن ملعقتين أو ثلاث ملاعق صغيرة لكل كوب ماء تغلى وتترك لمدة عشر أو عشرين دقيقة قبل شربها لكي يتم الحصول على فوائدها الطبية.

ويضاف البابونج إلى عدة أنواع من المشروبات الحلوة والمرة وإلى الحلويات لإعطائها نكهته.



الحبق

الفوائد والاستعمالات

مفيد ضد التعفن وضد التشنج، يفتح الشهية للطعام. وهو طارد للغازات مساعد على تسريع الحيض ومنشط للمعدة. استعمله الطب التقليدي مرطباً، مضاداً للتسمم، مهدئاً للأعصاب وضد المغص ومشاكل المعدة والجهاز الهضمي بشكل عام. الشاي المحضر من أوراق الحبق يفيد في حالات التقيؤ وأوجاع البطن الناتجة عن الغازات وفي حالات الديزنتاريا.

طريقة الإستهلاك

نكهته غنية ورائحته حادة. يستعمل عادة مع الأطباق التي تحتوي على البندورة (مثل البيتزا). ويستعمل مع أعشاب أخرى تضاف إلى السلطة والخبز. ويضاف إلى خلطة الكبة اللبنانية.

أوراقه يجب أن تكون طازجة أو مجففة، وإذا ما أردنا حفظها فعلينا وضعها في أوعية حيث يضاف إليها الزيت بكميات قليلة.

المحتويات.

محتويات ١٠٠ غرام من الحبق.

حبق طازج.

حبق مجفف.

طاقة (ك. كالوري) ٢٧.

.٢٥١

ألياف (غ) + ١٧.٧٦.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)	الكمية (بالمليغرام)
A	+	IU 9375
B1	0.026	0.148
B2	0.073	0.316
B3	0.925	6.948
B5	0.238	+
B6	0.129	+
حمض الفوليك	61.22 ميكروغرام	+
C	+	61.22

عناصر معدنية	حبق طازج الكمية (بالمليغرام)	حبق مجفف الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	154	2113
حديد	+	42
مغنيزيوم	81	422
فوسفور	69	490
بوتاسيوم	462	3433
صوديوم	4	34
زنك	0.85	5.82
نحاس	0.29	1.367
منغنيز	1.446	3.167

نبتة الحلبة

الأصل: نبتة الحلبة من أقدام الأعشاب الطبية المعروفة منذ أيام الفراعنة والإغريق. كان الفراعنة يضعون بذورها في الماء ليحصلوا منها على معجون يستعمل لتخفيض الحرارة وتخفيف أوجاع المعدة ومعالجة السكري.

محتويات ١٠٠ غرام من بذور الحلبة.

طاقة (ك. كالوري): ٣٢٣.

ألياف (غ): ١٠.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
B1	٠.٣٢٢
B2	٠.٣٦٦
B3	١.٦٤
C	٣
حمض الفوليك	٥٧ ميكروغرام

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	١٧٦
حديد	٣٣.٥
مغنيزيوم	١٩١
فوسفور	٢٩٦
بوتاسيوم	٧٧٠
صوديوم	٦٧
زنك	٢.٥
نحاس	١.١١
منغنيز	١.٢٢٨

المحتويات والفوائد والإستعمالات

بذور الحلبة غنية بالمزاد الصمغية المفيدة للبشرة وهي تستعمل في صناعة العقاقير الطبية وتدخل في صناعة المواد الغذائية، فبذور الحلبة مغذية وغنية بالدهون. وهي تساهم في تحسين عملية الهضم، تحفيف الأورام في الأمعاء وهي مفيدة في حالات القرحة ومشاكل الرئتين ومفيدة ضد الحساسية ويتم وصفها لتخفيف أوجاع الظهر والإحساس بالتعب والحلبة تحتوي على مادة السابونين التي تزيد افراز الهرمونات الإستروئيدية داخل الجسم.

مغلي الحلبة يساعد على «تشحيم» الأمعاء وعلى تنظيف الجسم من المواد السامة، وينفع أيضاً المرأة الحامل والمرضعة.

طريقة الإستهلاك:

نبتة الحلبة وأوراقها وبذورها تضاف إلى أنواع السلطة وبودرة الحلبة تدخل في خليط وصفة الكاري الهندي وفي صنع الحلاوة. أما زيت بذور الحلبة فيستعمل بديلاً عن شراب شجرة القيقب لأنه يتمتع بنفس النكهة.

الزعفران

الأصل: الزعفران نبات طبي، غني بالعناصر المعدنية وله فوائد واستعمالات كثيرة. فهو مسكن، مزيل للتشنج، محسّن للشهية، مساعد على الحيض منخم (مساعد على إخراج البلغم). فيه مادة من الكاروتين (هي المادة المعروفة بالكروستين) تذوب في الماء وفعالة ضد الأكسدة وضد السرطان. والزعفران يعمل على تهدئة الجهاز الهضمي ويساعد في عملية الهضم. وهو يساعد على تعرّق الجسم ويخفف عوارض التهاب المفاصل وداء النقرس.

محتويات ١٠٠ غرام من الزعفران.

طاقة (ك. كالوري): ٣١٠.

ألياف (غ): ٣.٨٧.

بروتين (غ): ١١.٤٣.

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	١١١
حديد	١١
فوسفور	٢٥٢
بوتاسيوم	١٧٢٤
صوديوم	١٤٨
نحاس	٠.٣٢٨
منغنيز	٢٨.٤

والجدير بالذكر أن استعمال الزعفران يجب أن يترافق مع بعض الضوابط لأن الإكثار منه يقود إلى عوارض سلبية منها ألم في الرأس، سعال، نزيف ومشاكل في الكلى والجهاز العصبي.

طريقة الإستهلاك:

يتواجد الزعفران في المحلات على شكل خيوط أو على شكل مسحوق (بودرة).
والزعفران الأفضل هو ذلك الذي يكون على شكل خيط كامل.

الزعفران الأصلي يمتاز برائحة خاصة فهو عطر وذو نكهة قوية، طعمه يميل إلى المرّ. تكفي منه كمية قليلة لإعطاء الطبخ نكهة كافية ولوناً مميزاً.

يستعمل الزعفران في الأطباق الإسبانية «بايلاّ»، كما يستعمل في الحساء، أطباق الأرز، أنواع البسكويت والكاتو والحلويات.

ملاحظة:

لأن الزعفران الأصلي غالي الثمن، غالباً ما يجري خلطه مع نوع آخر من الزعفران الشعري فيباع في السوق مغشوشاً.

السوس

الأصل: يعرف عن عرق السوس أنه مسكن، مدر للبول، مسهل ومزيل للنخامة.
وعرق السوس المعروف بقدرته على التحلية بما يفوق قدرة السكر بخمسين مرة، يحتوي على مادة الـ glycyrrhizin وهي نوع من مادة الصابونين الموجودة في جذور الحشيشة.

وعرق السوس ينظف ويطهر الفم والأسنان يخفف من تسوسها لأنه يحتوي على مواد مضادة للجراثيم. والسوس يزيد من افرازات اللعاب وافرازات الجهاز الهضمي. ومعروف عنه أنه ينظم الدورة الدموية ويطهر الدم، وهو علاج جيد لهبوط السكر. وتفيد الدراسات العلمية أن السوس يمكن أن يقضي على أنواع من الفيروسات مثل الهربس (القوباء) ومغلي عرق السوس مسهل يساعد في عملية الهضم ويساعد الكبد في إزالة المواد السامة.

ويحذر أولئك الذين يعانون من مشاكل قلبية ومشاكل ارتفاع ضغط الدم من الإكثار من استهلاك السوس لأن مادة الـ glycyrrhizin الموجودة فيه تزيد من انحباس الماء والملح في الجسم مما يقود إلى ارتفاع الضغط.

محتويات ١٠٠ غرام من الجزء الصالح للأكل في عرق السوس طاقة (ك. كالوري): ٢٦٨.

ألياف (غ): ٨.٤.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
B1	٠.٢١
B2	٠.١٦
B3	٧
C	٦٢.٦

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	٨٧٨
حديد	٨٨
مغنيزيوم	٩٦٥
فوسفور	٧٩
بوتاسيوم	١١٤٠
صوديوم	٨١٨
زنك	٠.٣
منغنيز	٤.٧

طريقة الإستهلاك:

السوس حلو المذاق مع نكهة نفاذة. يباع في الأسواق كعرق كامل أو مقطع أو على شكل بودرة. بودرة السوس تستعمل في كوكتيل الفاكهة، وتضاف إلى الطعام لتحسين نكهته. كما أن نكهة السوس تدخل في معظم المشروبات الغازية وفي البوظة، الملبس، الكاتو والحلويات بشكل عام، وعلى وجه الخصوص فإن ن٪هة السوس تدخل في حبوب المص المنشطة، المدرة للبول، المضادة للتدخين وفي بعض الأدوية خاصة أدوية السعلة.



القرفة

الأصل: القرفة من البهارات العطرة والمفيدة، وتعتبر من المواد الطاردة للمواد السامة من الجسم. وهي تزيد من نضارة الجلد، تقوي الأنسجة، تخفف الأوجاع، تسهل عملية الهضم. وهي طاردة للغازات ومطهرة تقضي على البكتيريا والفطريات وما شابه.

«الشاي» المكون من القرفة، الزنجبيل والهال يخفف حدة السعلة ويسهل عملية الهضم.

محتويات ١٠٠ غرام من بودرة القرفة طاقة (ك. كالوري): ٢٦١.

ألياف (غ): ٢٤.٣٥.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	lu ٢٦٠
B1	٠.٠٧٧
B2	٠.١٤٠
B3	١.٣
C	٢٨.٤٦

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	١.٢٢٨
حديد	٣٨.٠٧
مغنيزيوم	٥٦
فوسفور	٦١
بوتاسيوم	٥٠٠
صوديوم	٢٦
نحاس	٠.٢٣٣
منغنيز	١٦.٦٦٧
زنك	١.٩٧٠

طريقة الإستهلاك:

متوفرة في المحلات على شكل بودرة يمكن شراؤها عند الحاجة، ولا يستحسن تخزينها في المنزل كي لا تفسد. تضاف القرفة إلى الفطائر والمعجنات وإلى الفواكه والحلويات (المهلبية) والكريمات وإلى أنواع الأرز. كما تضاف إلى اللحوم المنقوعة وتلك المحضرة مع الخضار.



الكاري

الفوائد والإستعمالات:

يساهم في زيادة التعرق فيلعب دور المكيف الطبيعي لتبريد الجسم (بعد أن تتبخر الرطوبة). الكاري من البهارات المشهورة في البلدان الحارة وهو يساعد في تطهير الرأس والأنف خلال فترة الرشح.

طريقة الإستهلاك:

يباع الكاري في الأسواق مخلوطاً مع ١٠ إلى ٢٠ نوع من الأعشاب والبذور والبهارات الأخرى، وتختلف الخلطة من بلد إلى آخر. من مكونات الخلطة: الحر

المطحون، القرفة، الهال، الكمون، ورق الكاري، الثوم، الزنجبيل، النعنع، الفلفل، الملح، الخردل، الحلبة، جوز الطيب، القرنفل وغيره.

يضاف الكاري إلى لحم الغنم وإلى الطبخات التي يدخلها الدجاج واللحم.

محتويات ١٠٠ غرام من بودرة الكاري.

طاقة (ك. كالوري): ٣٢٥.

ألياف (غ): ١٦.٣٢.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	IU ٩٨٦
B1	٠.٢٥٣
B2	٠.٢٨١
B3	٣.٤٦٧
C	١١.٤

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	٤٧٨
حديد	٢٩.٥٩
مغنيزيوم	٢٥٤
فوسفور	٣٤٩
بوتاسيوم	١٥٤٣
صوديوم	٥٢
زنك	٤
نحاس	٠.٨١٥
منغنيز	٤.٢٩

❀ الكراوية أو الكمون الأرمني

الفوائد والإستعمالات:

الكراوية مفيدة ضد التشنج ومنشطة للمعدة. تساعد في عملية الطمث طاردة للغازات وتساعد على اخراج البلغم. تمنع تخمر المدة وتساعد في عملية هضم المأكولات الغنية بالنشويات. تخفف المغص عند الكبار والصغار.

طريقة الإستهلاك:

تمتاز الكراوية بنكهة قوية وغنية. في أوروبا تستعمل في المخللات، المعجنات، الأجبان وأطباق الخضار.

في المطبخ العربي تستعمل مع الحبوب والبقول وفي الأطباق التقليدية.

ينصح بإضافتها إلى الطعام بعد طبخه لأن الحرارة يمكن أن تعطيها طعماً حراً.

محتويات ١٠٠ غرام من الكراوية.

طاقة (ك: كالوري): ٣٣٣.

ألياف (غ): ١٢.٦٥.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	IU ٣٦٣
B1	٠.٣٨
B2	٠.٣٨
B3	٣.٦

العناصر المعدنية الكمية (بالمليغرام)

كلسيوم	٦٨٩
حديد	١٦.٢٣
مغنيزيوم	٢٥٨
فوسفور	٥٦٨

بوتاسيوم	١٣٥١
صوديوم	١٧
زنك	٥.٥
نحاس	٠.٩
منغنيز	١.٣

الكزبرة

الفوائد والإستعمالات:

الكزبرة مدرة للبول، مساعدة ضد التشنج، طاردة للغازات مبردة ومنشطة للمعدة.

استخدمت منذ آلاف السنين كمُساعد للجهاز الهضمي، مطهر للدورة الدموية ومقو للقلب إضافة إلى كونها طاردة للغازات ومخففة لعسر الهضم، التقيؤ والغثيان.

ورق الكزبرة يستعمل للتخلص من الحرقة أما بذورها فتغلى وتشرب قبل نصف ساعة من تناول الطعام لتسهيل عملية الهضم.

طريقة الإستعمال:

تستعمل مع الأطباق الحارة مع أنها ذات مفعول مبرد. تدخل في الأطباق المكسيكية والهندية الغنية بالكاري والحر. وتدخل أيضاً في الأطباق العربية (اللبنانية خاصة). تضاف إلى السلطة والصلصلة والحساء لإعطائها نكهة خاصة.

محتويات ١٠٠ غرام من الكزبرة.

طاقة (ك. كالوري): ٢٩٨.

ألياف (غ): ٢٩.١٢.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
B1	٠.٢٤
B2	٠.٢٩
B3	٢.١٣

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	٧٠٩
حديد	١٦.٣٢
مغنيزيوم	٣٣٠
فوسفور	٤٠٩
بوتاسيوم	١٢٦٧
صوديوم	٣٥
زنك	٤.٧
نحاس	٠.٩٧
منغنيز	١.٩

الكمون

الفوائد والإستعمالات:

الكمون بهار عطر يحسن نكهة الطعام ويزيد افرازات الجهاز الهضمي ويعتبر من أهم البهارات التي تقوي الهضم. وهو طارد للغازات، ويسهل الدورة الدموية ويخفف الأوجاع الناتجة عن المغص والتشنج في البطن. بودرة الكمون المحمص تستعمل لتخفيف عوارض الإسهال والديزنتاريا.

طريقة الإستهلاك:

استعمل ويستعمل في عدة حضارات وبلدان ويتواجد على شكل بذور أو بودرة. يدخل في خلطة الكاري ويضاف إلى أطباق الحمص، الفاصوليا، الحساء، السلطة والمشاوي.

نكهته قريبة إلى نكهة الجوزيات.

المحتويات:

محتويات ١٠٠ غرام من حب الكمون.

طاقة (ك. كالوري): ٣٧٥.

ألياف (غ): ١٠.٥.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	IU ١٢٧٠
B1	٠.٦٢٨
B2	٠.٣٢٧
B3	٤.٥٧٩
C	٧.٧

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام).
كلسيوم	٩٣١
حديد	٦٦.٣٥
مغنيزيوم	٣٦٦
فوسفور	٤٩٩
بوتاسيوم	١٧٨٨
صوديوم	١٦٨
زنك	٤.٨
نحاس	٠.٨٦٧
منغنيز	٣.٣٣

المردقوش

الأصل: المردقوش عشبة طبية بإمتياز فهي تنشط الجسم، تطرد الغازات، تساعد على إخراج المواد السامة من الجسم، تقوي المعدة وتحدث ارتفاعاً في حرارة الجسم. ونبتة المردقوش لها مفعول في تسريع الحيض. أما زيت المردقوش فيستعمل لتخفيف وجع الأسنان، كما يضاف إلى الماء (ملعقتين صغيرتين لكل ليترين من الماء) أثناء الحمامات العلاجية ضد الروماتيزم والأمراض الجلدية المعدية.

طريقة الإستهلاك:

يستعمل المردقوش على نطاق واسع في بلدان حوض البحر الأبيض المتوسط ويعرف منه عدة أنواع، ويتواجد طازجاً أو مجففاً لكن الطازج هو الأفضل.

يضاف المردقوش إلى البندورة وأطباق الفطر، الباذنجان والكوسى وإلى أنواع السلطة، كما أنه يخلط جيداً مع الثوم، الزعتر، البقدونس وزيت الزيتون ليضاف إلى أنواع الطعام.

المحتويات:

محتويات ١٠٠ غرام من المردقوش المجفف.

طاقة (ك. كالوري): ٢٧١.

ألياف (غ): ١٨.١١.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	Iu٨٠٦٨
B1	٠.٢٨٩
B3	٤.١٢٠

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	١.٩٩٠
حديد	٨٢.٧١
مغنيزيوم	٣٤٦
فوسفور	٣٠٦
بوتاسيوم	١.٥٢٢
صوديوم	٧٧
زنك	٣.٦٠٠
نحاس	١.١٣٣
منغنيز	٥.٤٣٣

حب الهال

الفوائد:

الهال غني بالأحماض الدهنية الأساسية التي تجعل منه منشطاً مثل الزنجبيل والقرفة. والهال يعالج النفخة ويطرد الغازات وهو مفيد ضد عسر الهضم، يخفف الأوجاع ويقوي الذاكرة. يمضغه البعض بدلاً عن العلكة لتحسين رائحة النفس.

طريقة الاستهلاك:

نكهته مميزة (قريبة من نكهة الصنوبر والأكليبتوس). بعد طحنه يخسر الكثير من نكهته بسرعة. لذلك ينصح بشرائه على شكل حبوب (أو قرون). بالنسبة للنكهة يفضل حب الهال ذو اللون الأخضر على ذي اللون البني أو الأسود. يستعمل كثيراً في المطبخ الهندي، الآسيوي والسكندنافي في سلطة الفاكهة أو مع الخبز واللحم كما يضاف إلى الأرز والقهوة.

المحتويات:

محتويات ١٠٠ غرام من الهال المطحون.

طاقة (ك. كالوري): ٣١١.

ألياف (غ): ١١.٣.

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
B1	٠.١٩٨
B2	٠.١٨٢
B3	١.١

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	٣٨٣
حديد	١٣.٩٧
مغنيزيوم	٢٢٩
فوسفور	١٧٨

بوتاسيوم	١١١٩
صوديوم	١٨
زنك	٧.٤٧
نحاس	٠.٣٨٣
منغنيز	٢٨



اليانسون

الفوائد والإستعمالات:

إضافة إلى نكهته المميزة فإن اليانسون مفيد ضد التشنج مدر للبول، منشط للمعدة وللجسم بشكل عام ومثير للشهوة الجنسية. فهو يزيل السوائل الإضافية المحبوسة في الجسم ويطرد الغازات من الجهاز الهضمي ويخفف مشاكل عسر الهضم. وإضافة إلى ذلك فإن اليانسون يخفف من حدة السعال ويساعد على إخراج البلغم لذلك يدخل في بعض العقاقير المضادة للسعال.

طريقة الإستهلاك:

يستعمل من اليانسون بذوره وهو يضاف إلى الخبز والحلويات وإلى الصلصة وبعض المشروبات. ويضاف إلى اللحوم المطبوخة ويضاف إلى تركيبة جوز الطيب والكمون. ورق الكمون يتميز بنكهة حلوة شبيهة بعرق السوس، يضاف إلى السلطة والمخللات. في الدول العربية يشتهر اليانسون كشراب ساخن.

المحتويات:

محتويات ١٠٠ غرام من اليانسون.

	النبتة الكاملة	البذور
دهن (غ)	١٥,٩	٠.,٣٣
ألياف (غ)	١٤,٦	٠.,٣١
طاقة (ك. كالوري)	٣٣٧	٧

لعناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	٦٤٦	١٤
حديد	٣٦.٩٦	٠.٧٨
مغنيزيوم	١٧٠	٤
فوسفور	٤٤٠	٩
بوتاسيوم	١٤٤١	٣٠
صوديوم	١٦	+
زنك	٥.٣	٠.١١
نحاس	٠.٩	+
منغنيز	٢.٣	+



جوز الطيب

الفوائد والإستعمالات:

غني بنكهته، طارد للغازات، منشط ويستعمل كعلاج في حالات الضعف العام وأوجاع البطن، وهو مفيد ضد التعقيدات التي تطال الكبد والطحال ومفيد لتصوير الشهية ولتحسين عملية الهضم. وجوز الطيب يضاف إلى الحليب كعلاج للقلب والدماغ والأعضاء التناسلية.

جوز الطيب يجب أن يتم تناوله بكميات قليلة لأنه في حال تناول كمية تفوق حجم الملعقة الصغيرة منه يمكن أن يؤدي ذلك إلى حالات من التسمم، عوارضها التقيؤ، الإستفراغ، الدوار والهلوسة.

طريقة الإستهلاك

يمكن شراؤه من محلات السمانة على شكل جوز كامل أو على شكل بودرة لكن الجوز الكامل يعتبر أفضل لأنه يحافظ على الزيوت الطيارة ذات النكهة، التي تتعرض للفقدان عندما يطحن ويحفظ، وجوز الطيب بشكل عام يمتاز بنكهة حلو وحادة. بودرة جوز الطيب تستعمل في تحضير الغاتو وأنواع الكاسترد، فطائر الفاكهة، الأرز مع

الحليب، الشوربا مع الكريمة، المشروبات الساخنة والمعكرونة مع الصلصلة، كما تستعمل في بعض الأحيان في المخللات والأجبان والحلويات مثل الكرز والشوكولا .

المحتويات :

محتويات ١٠٠ غرام من جوز الطيب.

طاقة (ك. كالوري): ٥٢٥ .

ألياف (غ): ٤ .

الفيتامينات	الكمية (بالمليغرام)
A	IU ١٠٢
B1	٠.٣٤٦
B2	٠.٠٥٧
B3	١.٢٩٩

العناصر المعدنية	الكمية (بالمليغرام)
كلسيوم	١٨٤
حديد	٣.٠٤
مغنيزيوم	١٨٣
فوسفور	٢١٣
بوتاسيوم	٣٥٠
صوديوم	١٦
زنك	٢.١٥
نحاس	١.٠٢٧
منغنيز	٢.٩



الفهرس

الموضوع	الصفحة

الجزء الثاني: برنامج العناية بجمال العروس
والزوجة بالوسائل الطبيعية/وما ينشط القدرة الجنسية